

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования с. Старые Туймазы»
Муниципального района Туймазинский район
Республики Башкортостан

«СОГЛАСОВАНО»

Советник директора

по ВиВДО

Протокол № 1

От «30» 08 2023 г.

Сайфуллина Л.В. Сайфуллина

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Пр. № 211 от «31» 08 2023 г.

Хайдаров Р.М. Хайдаров



«Пионербол»
Дополнительная общеразвивающая программа

Автор-составитель программы:
Шумаев Владислав Валерьевич,
Учитель физической культуры

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы и методические рекомендации	6
3. Планируемые результаты освоения учащимися программы	8
4. Материально-техническое обеспечение	12
5. Список литературы	13
6. Календарно-тематическое планирование	14

1.Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Пионербол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 4 классах.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению “Пионербол” для обучающихся 2-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Пионербол” предназначена для учащихся 3-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки занимающихся: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Пионербол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

2.Содержание программы и методические рекомендации

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» предназначен для учащихся 3-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 раз в неделю, 68 занятий в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Программа состоит из пяти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих

обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в пионербол;
- места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения (практическая часть):

- перемещения и стойки;
- действия с мячом;
- передачи мяча.

Техника защиты:

- действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть:

- правила соревнований

практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
учебно-тренировочные игры.

3. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Обучающиеся получат возможности узнать:

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Дети смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пинербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

• 4. Материально-техническое обеспечение.

- Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.
- 1. Сетка волейбольная 1 штуки
- 3. Гимнастическая стенка 4 пролетов
- 4. Гимнастические маты 10 штуки
- 5. Скакалки 15 штук
- 6. Мячи волейбольные 15 штук
- 7. Мячи набивные (масса 1кг) 6 штук

• 5. Список литературы

- 1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
- 2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- 3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

- 4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
- 5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- 6. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
- 7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

6. Тематическое планирование

№ Занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
1	Инструкция по технике безопасности Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1	
2-10	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	9	
11-14	Прием мяча снизу ,сверху. Подача мяча. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	4	
15-20	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	6	
21-28	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	8	
29-32	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	4	
33-34	Турнир по пионерболу	2	
35-38	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	4	
39-42	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	4	
43-46	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	4	

47-50	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	4	
51-54	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	4	
55-58	Эстафеты с мячом. Пионербол	4	
59-64	Правила судейства. Пионербол.	6	
65-66	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2	
67-68	Турнир по пионерболу.	2	
	Всего	68	