МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Администрация Тутаевского муниципального района

МОУ СШ №6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E94BF395E19CB9B3EA83A8089435A55D
Владелец: Манокина Елена Викторовна
Действителен: с 02.12.2022 до 25.02.2024

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ СШ №6
_____
Манокина Е.В.

Приказ №243/01-07 от «30»
08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 2-3 классов

Тутаев 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Спортивные игры (на основе пионербола)» для 4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования в действующей редакции, Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
• воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
• развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
• участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-11 лет рассчитана на один год, 34 часа, при 1 часе в неделю.

Программа курса включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе.
Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «Собачки», «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси» , «Три касания», «Мяч вверх».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов.

Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки.

Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Технико-тактические приемы

1. Подача мяча
- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения
- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма организации занятий: игровая деятельность
Форма контроля: организация и участие спортивных соревнований

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№	**Содержание учебного материала**	**Характеристика деятельности учащихся**
1.	Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	Знать правила безопасного поведения, уметь выполнять правила игры на фоне утомления
2.	Разметка площадки. Стойка игрока, перемещения по площадке.	Знать что такое пионербол, уметь выполнять передачу и ловлю мяча.
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Переходы. Приём мяча низкий.	
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Уметь выполнять ведение, передачу и ловлю мяча.
7.	Комплекс ОРУс мячами. Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой. Пионербол	Уметь выполнять ведение, передачу и ловлю мяча.
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Пионербол.	Иметь представление об игре, правилах, технике и тактике.
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Три касания». Пионербол.	Иметь представление о технике и тактике игры. Уметь выполнять подачу и ловлю мяча.
10.	Подача мяча. Приѐм мяча после подачи. Опрос по правилам игры. Пионербол.	Знать правила игры, уметь судить игру с помощью учителя
11.	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Игра «Три касания». Пионербол.	Уметь играть в «пионербол», знать правила игры
12.	Подача мяча. Приѐм мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Правила формирования команд. Пионербол.	Уметь играть в «пионербол», знать правила игры
13.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Пионербол.	Демонстрировать знания правил, техники игры, судейства. Уметь выполнять подачу мяча.
14.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Приёмы. Пионербол.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении
15.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Пионербол.	
16.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности. Пионербол.	
17.	Подготовка к турниру. Подачи. Приёмы.	

	Передача мяча внутри команды. Пионербол.	технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
18.	Турнир по пионерболу по упрощённым правилам.	
19.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Техника атаки. Пионербол.	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
20.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра «Мяч вверх». Пионербол.	
21.	Перемещение вперѐд, назад, правым боком, левым. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	
22.	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. Пионербол.	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
24.	Комплекс ОРУ с набивным мячом. Техника защиты. Тестирование. Пионербол.	
25.	Комплекс ОРУс набивными мячами. Техника быстрой атаки. Пионербол.	
26.	ОФП. Техника быстрой атаки. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
27.	Техника нападающих бросков. Прыжковые упражнения. Пионербол.	
28.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Прыжковые упражнения. Пионербол.	
29.	Подвижные игры с мячом. Учебно-тренировочная игра в пионербол.	
30.	Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом на координацию движений. Пионербол.	Знать особенности эстафет
31.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперѐд. Подвижная игра «Собачки».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.
32.	Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Пионербол.	

33.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
34.	Турнир по пионерболу.	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал
- Волейбольная сетка
- Волейбольные мячи