

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Богатое
муниципального района Богатовский Самарской области
имени Героя Советского Союза Павлова Валентина Васильевича

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 116/32-уп от 31.08.2023 г.

Директор Холоденина Ю.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры. Пионербол»

направленность: спортивно-оздоровительная

форма организации: секция

(полное наименование предмета в соответствии с учебным планом, ИУП)

2-4

(классы)

начальное общее образование

(уровень, этап обучения, вариант программы)

2023 – 2027

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность учитель физической культуры

Ф.И.О. Семаева Н.В.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР

 Зотова Т.В.

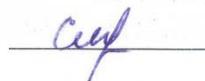
30.08.2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель ШМО

 Семаева Н.В.

Планируемые результаты

Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности позволяют сформировать представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического.

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений

Основными результатами внеурочной деятельности могут стать:

- воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;
- сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;

- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;
- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам команды;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формирование универсальных учебных действий.

1).Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком спортивные игры, структурирование знаний (в конце изучения блока));

2).Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных

задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3). Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4). Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Содержание изучаемого курса.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, 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 на 5, 10, 15 м 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 «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Стигание и разгибание рук, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. 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. Техничко-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).

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Количество часов		
		2 класс	3 класс	4 класс
I	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	2	2
1	Понятие о технике и тактике игры	1	1	1
2	Правила игры в пионербол	2	1	1
II	Специальная физическая подготовка	5	6	6
III	Технические и тактические приемы	26	26	26
5	Подача мяча	1	1	1
6	Передачи	2	2	2
7	Нападающий бросок	2	2	2
8	Блокирование	2	2	2
9	Комбинированные упражнения	9	9	7
10	Учебно-тренировочные игры	10	10	12

	<i>Итого</i>	34	34	34