

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе внеурочной ПО**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
**№ 3 им. В.Н. Щеголева**  
**ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОГО**  
**АДМИНИСТРАТИВНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**СВЕТЛЫЙ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
МОУ СОШ № 3  
им.В.Н.Щеголева

Протокол № 1\_ от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МОУ СОШ № 3  
им.В.Н.Щеголева

Приказ № 275\_ от 30.08.2023

\_\_\_\_\_/О.М.  
Васильева/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»**  
**(физкультурно-спортивной и оздоровительной**  
**направленности)**

Возраст детей: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. учителя:

Ланина Виктория Дайнисовна

**ЗАТО Светлый**

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (с изм. и доп.);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» **относится к физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.**

Основными **направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- 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 психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 11-15 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры. Формой подведения итогов реализации программы является

участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### *Личностные:*

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
  - знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

#### *Познавательные:*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
  - владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
  - формировать первичные навыки судейства;

планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

*Регулятивные:*

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные:*

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

контролировать действия партнера в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

*Метапредметные:*

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 учетом требований ее 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;

*Предметные:*

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 инвентарем 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.

***Планируемые результаты к знаниям и умениям обучающихся***

**К концу обучения должны:**

*Знать*

технику безопасности при занятиях спортивными играми;

назначение разметки игровой площадки;

простейшие игровые приемы (способы перемещений, приема мяча, передачи мяча, удары);

Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям пионерболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

*Учащиеся должны получить опыт:*

взаимодействия с ровесниками;

- ставить цель и добиваться результата;
- участия в соревнованиях.
- правила проведения соревнований.

#### Уметь

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

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. Так же овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

#### Содержание программы.

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

##### I. Основы знаний – 1 час

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

##### II. Специальная физическая подготовка – 5 часов

**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.** 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. Техничко-тактические приемы – 28 часов**

#### **1. Подача мяча – 3 часа**

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

#### **2. Передачи – 3 часа**

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

#### **3. Нападающий бросок – 3 часа**

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

#### **4. Блокирование – 3 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

- подача – прием;- подача – прием – передача;- передача – нападающий бросок;- нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 5 часов**

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

#### **7. Судейство игр – 3 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.  
На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

#### **8. Контрольные игры 3- часа**

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

**Данная программа рассчитана на учащихся 5-8 классов**

**Сроки реализации программы - 1 год**

**Формы подведения итогов:**

- внутришкольные и межшкольные соревнования;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.



### Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	2		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований			
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	5		5
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	28		
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2

	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	1	4
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися курса внеурочной деятельности.**

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Подача мяча</b>	1. Подача мяча (из 5 попыток)	9	2	1	1	2	1	1
		10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
<b>Прием мяча</b>	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	3	2	2	2	1	-
		10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
<b>Нападающий бросок</b>	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	1	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
<b>Блокирование</b>	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	1	-	-	-	-	-
		10	1	1	-	1	1	-
		11	2	1	-	2	1	-

**Предметные результаты распределены по трём уровням.**

Первый уровень результатов - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **понимать**:

- понятия о технике и тактике игры (в течении года создаем понятийный словарь); - предупреждение травматизма (беседа); - основные положения правил игры в пионербол (поиск информации, беседа); - нарушения, правила соревнований (в течении занятий), опрос.

**Должны владеть:**

Контрольное упражнение.

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей; - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке; - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон; - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока; - комбинированные упражнения; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу); - отработка навыков судейства школьных соревнований.

**Личностные результаты:**

Отслеживаются с помощью: Методика «градусник» Ю.Я. Киселева; Тест-опросник методика «САН».

**Регулятивные результаты:**

Отслеживаются с помощью ведения журнала «Личного роста спортсмена». Содержание журнала (действие игрока, положительный результат, отрицательный результат, общая оценка за урок, перспективный план).

#### Календарно-учебный план

Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Наименования дисциплины	Всего часов	Количество часов в неделю
1 год	с 01.09.2023- 31.05.2024 34 учебных недели	1 занятие по 45 мин	Пионербол	34	1 час

Рабочая программа составлена на основе «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение, 2000 г.»; комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И.Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2020.; Внеклассная работа. Спортивные секции. Пионербол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2020г.; Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2020 год.

**Цифровые образовательные ресурсы**

- <http://www.drofa.ru>
- <http://www.cvartplus.ru>
- <http://www.prosv.ru/>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- <http://www.uchitel-izd.ru/>
- <http://www.uroki.net/>
- [docfizcult.htm](http://docfizcult.htm)
- <http://www.fizkult-ura.ru/>
- <http://minstm.gov.ru/>
- [http://www.schoolpress.ru /](http://www.schoolpress.ru/)

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Площадка игровая волейбольная ; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая ; секундомер; насос;; аптечка; сетка волейбольная ; стойки волейбольные универсальные