


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Гимназия Перспектива» городского округа Самара

Принята на заседании  
методического объединения  
Протокол от «11» августа 2018г.  
№ 1  
 /Кузнецова А.В./

Проверена заместителем директора  
 Дьячкова С.А./  
«30» августа 2018г.

Утверждено

Приказ №233  
от «01» сентября 2018г.  
директор МБОУ гимназии  
«Перспектива» г.о.Самара  
Т.В.Стародубова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Пионербол»**  
для учащихся 7 классов

**Форма организации:** секция

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

**Программа составлена** Будимировым В.М., учителем физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» адресована обучающимся 7-х классов и реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: «Обучающиеся воспитанники гражданских образовательных учреждений имеют право на свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: «Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2014, использован материал «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.)

### Цели программы:

- обучение игры по пионерболу с правилами игры в волейбол;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Задачи программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены:**

- 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 футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- 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. Программа спортивно-оздоровительного направления «Пионербол» рассчитана на учащихся 12-13 лет, учеников 6-7 классов. Срок реализации- 1 год, количество часов в неделю- 1 час, за год- 34 часа.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом (по правилам волейбола) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом (по правилам волейбола) стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол (по правилам волейбола) развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмо-опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол ( по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовладения упражнений с мячом , активное использование пионербола ( по правилам

волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола ( по правилам волейбола).

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом( по правилам волейбола);

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе ( по правилам волейбола);

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе (по правилам волейбола), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе (по правилам волейбола).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

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

### **I. Основы знаний – 5 часов**

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

### **II. Специальная физическая подготовка – 10 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.* Стибание 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 – 19 часов

#### 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).

## Тематическое планирование

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
1-2	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	2
3-5	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	3
6-7	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
8-9	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
10-11	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	2
12-13	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
14	Турнир по пионерболу	1
15-16	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2
17-19	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	3
20-21	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2
22-23	Комплекс №8 (с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	2
24-25	Комплекс ОРУ №9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	2
26-27	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	2
28-30	Комплекс ОРУ №10. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	3
31-32	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2
33-34	Турнир по пионерболу.	2
	Всего	34