

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

«ПРИНЯТО»

Педагогическим Советом ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 21.05.2024 года № 6

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
Е.О.Максимова
Приказ от 21.05.2024, № 39/5-од

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол от 14.05 2024, № 6

«ПРИНЯТО»

С учетом мотивированного мнения
Совета обучающихся
Протокол от 14.05 2024, № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности « Пионербол»
для обучающихся 4 классов

Санкт-Петербург, 2024

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Максимова Елена Олеговна,
Директор

20.09.24 17:29 (MSK)

Сертификат 2C49019AF5B9B3178928F21B6775BBBE

Пояснительная записка

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

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

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.

Содержание программы

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

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 3 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа 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 физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать 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.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Планируемые результаты освоения программы

Дети научатся: играть активно, самостоятельно и с удовольствием; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;

владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», выполнять правила игры в пионербол,

Получат возможности узнать: развития подвижных игр и игры волейбол, о способах и особенностях движения и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о правилах использования закаливающих процедур, о профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1. Личностные УУД (дети научатся): моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся): излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

3. Познавательные УУД (дети освоят): двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол, самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол.

4. Коммуникативные УУД (дети научатся): взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в

пионербол, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высок	средн	низкий	высок	средн	низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	9-10лет	4	3	2	4	3	2
	Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	Прием мяча после подачи	9-10лет	5	3	2	4	2	1
	Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-
	Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9-10лет	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9-10лет	2	1	-	2	1	-

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий

отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

Тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Темы	Кол-во часов
1	Основы знаний	4

2	Специальная физическая подготовка	10
3	Технические и тактические приемы	20
Итого		34

Содержание программы

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

I. Основы знаний – 4 часа

- 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. Передвижения 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 передаче 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 и волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча 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 – 20 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 игрока;
- Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр

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

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	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	15 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук

7. Мячи набивные (масса 1кг)

15 штук

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	дата		оборудование
			План	Факт	
1	Техника безопасности. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1			Резиновые мячи
2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1			Резиновые мячи
3	Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1			Резиновые мячи, коврики
4	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5, 10 м.	1			Волейбольные мячи, коврики
5	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	1			Волейбольные мячи, сетка
6	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1			Волейбольные мячи
7	Упражнения с мячом. подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.	1			Волейбольные мячи
8	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1			Волейбольные мячи
9	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	1			Набивные и волейбольные мячи
10	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.	1			Волейбольные мячи
11	Прием мяча. Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	1			Волейбольные мячи
12	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	1			Волейбольные мячи
13	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1			Волейбольные мячи

14	Учебно-тренировочная игра.	1			Волейбольные мячи
15	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1			Волейбольные и малые мячи
16	Контроль выполнения подачи мяча.	1			Волейбольные мячи
17	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1			Волейбольные мячи, сетка
18	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением костей.	1			Волейбольные мячи, сетка
19	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	1			Волейбольные мячи, сетка
20	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1			Волейбольные мячи, сетка
21	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	1			
22	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Набивные мячи
23	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	1			Малые мячи
24	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1			Волейбольные мячи, сетка
25	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.	1			Волейбольные мячи, сетка
26	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	1			Волейбольные мячи, сетка
27	Обучение блокированию.	1			Волейбольные мячи, сетка
28	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	1			Набивные мячи

29	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры до 15 минут.	1			Волейбольные мячи
30	Блокирование нападающего удара.	1			Коврики, скакалка
31	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1			Волейбольные мячи, сетка
32	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1			Волейбольные мячи
33	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	1			Волейбольные мячи, сетка
34	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	1			

Литература:

- Г.П. Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
- И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов
Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.