

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

УТВЕРЖДЕНО
директором
Исянгуловой О.А.
Приказ №379/О
от «31» 03.2023 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Пионербол»
3-4класс
(2 ч в неделю, 58 часов в год)**

Учитель: Кравченко А.А

2023 – 2024 учебный год

Содержание учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов:

- Теоретическая и практическая подготовка
- физическая подготовка.
 - общая физическая подготовка
 - специальная физическая подготовка
- Тактическая подготовка

В разделе **«Теоретическая и практическая подготовка»** (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 занятия) представлен материал, который дает основы знаний об истории развития пионербола, о правилах игры «Пионербол», о технике безопасности при проведении игры, о судействе игры.

Теория: Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Обучение подаче мяча. Обучение нападающему броску. Обучение блокированию. Обучение приему мяча. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

В разделе **«Физическая подготовка»** (14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31,32 занятия) который делится на подразделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол, а также материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

«Физическая подготовка»

Общая физическая подготовка

Практика: Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5 м., 10 м. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Передача в парах. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения.. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Прием мяча через сетку с места.. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.

В разделе **«Тактическая подготовка»** (33, 34,35, 36, 37,38,39, 40, 41, 42,43, 44, 45,46,47,48,49,50, 51, 52, 53, 54, 55, 56,57,58 занятия)

Практика: Действия игрока после приема мяча. Взаимодействие игроков. Формирование навыков командных действий. Обучение тактическим действиям при выполнении подач. Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Обучение командным тактическим действиям. Закрепление тактических действий при выполнении подач. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов

Планируемые Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных результатов.

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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 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;
- 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; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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 при проведении игры «Пионербол», 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.

Критерии и способы определения результативности: текущий контроль для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки теоретических знаний, а также товарищеские игры и турниры. Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях. Формы подведения итогов: контроль теоретической и практической подготовки, тестирование, турниры, зачет.

Тематическое планирование

Раздел	Формы организаций	Виды деятельности
Теоретическая и практическая подготовка	Учитель говорит, объясняет; ученики выполняют; работа в группах; индивидуальная работа, коллективная, работа в паре.	Знакомство Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры Выполнять организационно – методические требования. Осмыслять правила игры, оценивать личные действия
Физическая подготовка.	Учитель говорит, объясняет; ученики выполняют; работа в группах; индивидуальная работа, коллективная, работа в паре.	Выполнять организационно – методические требования. Осмыслять правила игры, оценивать личные действия. Взаимодействовать в команде.
Тактическая подготовка	Учитель говорит, объясняет; ученики выполняют; работа в группах; индивидуальная работа, коллективная, работа в паре.	Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча. Комплексное развитие координационных способностей

Цифровые образовательные ресурсы.

<http://obg-fizkultura.ru/sportivnyie-igrvi>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/conspect/192430/>

<https://fk12.ru/osnovnye-pravila-pionerbola.html>

Поурочное планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Дата	Содержание учебного материала	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретическая и практическая подготовка Воспитательные задачи: 1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания. 2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца.			
1.		Инструкция по технике безопасности. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1
2-7		Комплекс упражнений для развития силы .Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Игра Пионербол	7
8-13		Комплекс упражнений для развития силы . Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	6
Раздел 2. Физическая подготовка Воспитательные задачи: 1. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца. 2. Быть уверенным в себе; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.			
14-19		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах. Подача мяча в парах, через сетку. Пионербол	6
20-21		Комплекс упражнений для развития силы .Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-27		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения.	6
28-31		Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	4
32		Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1
Раздел 3.«Тактическая подготовка» Воспитательные задачи: 1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания. 2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца.			
33-37		Передача через сетку в прыжке или нападающий <i>бросок</i> . Блок	5
38-41		Комплекс упражнений для развития мышц спины. Техника защиты. Пионербол.	4
42-44		Комплекс упражнений для развития силы. Техника отвлекающий манёвр. Пионербол.	3
45-48		Прыжковые упражнения. Пионербол.	4
49-52		Комплекс упражнений для развития мышц спины. Пионербол.	4

53-55		Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Пионербол.	3
56-58		Оценивания игры. Пионербол.	3
Всего:			58