**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**

**‌Департамент образования администрации города Мегиона ‌**​

**МАОУ "СОШ № 4"**

УТВЕРЖДЕНО

директором

Исянгуловой О.А.

Приказ №1038
от «28» сентября 2023 г.

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности «Пионербол и ОФП»**

для обучающихся 5-9 классов

Учитель: Оверченко К.В.

​**Мегион 2023**

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

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

•   воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

•   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.

     Круглогодичные занятия «Пионерболом» в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

      Программа «Пионербол и ОФП» для 5-7 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

      Программа рассчитана на 30 недель по 6 часов, 180 часов в год.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в «Пиоекрбол», 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. Игра в «Пионербол» развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области   Волейбола.

**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.

**Программа состоит из трёх разделов:**

* Основы знаний о физической культуре и спорте.
* Технические и тактические приемы.
* Контрольные и тестовые упражнения (ОФП).

*Раздел «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен:*

* Основы знаний о собственном организме;
* гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом;
* техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом;
* понятие о технике и тактике игры;
* правила игры в пионербол;
* предупреждение травматизма;
* правила соревнований.

*Раздел «Технические и тактические приемы» включает:*

* подача мяча;
* передачи мяча;
* нападающий бросок;
* комбинированные упражнения;
* учебно-тренировочные игры;
* судейство игр.

*Раздел «Контрольные и тестовые упражнения»* содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

     Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором обучающиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

**Программа основана на следующих принципах:**

*Коммуникативный принцип* – позволяет строить обучение на основе общение равноправных партнеров и собеседников, дает возможность высказывать свое мнение (при взаимном уважении), формирует коммуникативно-речевые навыки.

Гуманистический принцип - создание благоприятных условий для обучения всех детей, признание значимости и ценности каждого ученика (взаимопонимание, ответственность, уважение).

*Принцип культуросообразности* – предполагает, что физическое воспитание школьников должно основываться на общечеловеческих ценностях культуры и строится в соответствии с нормами и ценностями, присущими традициям тех регионов, в которых они живут.

*Принцип патриотической направленности* – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образ эстетических явлений и предметов, действий по отношению к своему Отечеству, гордость за российскую культуру).

*Принцип коллективности* - дает опыт взаимодействия с окружающими, сверстниками, создаёт условия для самопознания, художественно – эстетического самоопределения.

*Принцип природосообразности* – предполагает, что процесс физического воспитания школьников должен основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами природы и человека, формировать у него ответственность за развитие самого себя.

**Планируемые результаты:**

*обучающиеся должны знать:*

* особенности зарождения спортивной игры волейбол и подвижной игры пионербол;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур;
* о причинах травматизма во время спортивных игр и правилах его предупреждения.

*обучающиеся должны уметь:*

* организовать провести спортивную игру волейбол и подвижную игру пионербол;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
* играть в спортивные и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
* владеть мячом: передачи на расстояние 5 метров, приёмы мяча, подачи.

**Данная программа способствует формированию следующих личностных и метапредметных универсальных учебных действий:**

*Личностные:*

- понимать значение физического развития для человека и принимать его;

- иметь желание заниматься спортом;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- уметь проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели;

- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

-осознавать свои возможности.

*Регулятивные:*

- действовать с учетом выделенных учителем ориентиров;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- принимать и сохранять учебную задачу в процессе участия в игре;

- прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала.

***Познавательные:***

*Общеучебные:*

- извлекать необходимую информацию из рассказа учителя;

- самостоятельно выделять и формировать цели и способы их достижения;

- осознанно строить речевое высказывание в устной форме.

*Логические*:

- дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новом изученном материале;

- осуществлять поиск необходимой информации.

***Коммуникативные:***

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;

- формулировать вопросы;

- контролировать действия партнера;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- взаимодействовать со сверстниками в игре.

***Первый уровень результатов:***

- знания – знать названия спортивной и подвижной игры, правила по которым проводиться спортивная и подвижная игра, правила безопасности при проведении спортивной и подвижной игры;

- умения - выполнять действия по показу учителя; соблюдать правила спортивной и подвижной игры; соблюдать правила техники безопасности;

- личностное развитие (воспитание) - приобретение школьником социальных знаний, обогащение своего опыта физической деятельности.

***Второй уровень результатов:***

– знания – знать названия; средства для достижения результата;

– умения – играть в спортивные и подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом;

– личностное развитие – формирование позитивного отношения школьника к физической деятельности.

***Третий уровень результатов:***

– умения – самостоятельно организовывать игру; соревнования;

– личностное развитие – получение школьником опыта самостоятельного социального действия.

***Материально-техническое обеспечение:***
• Спортивный зал
• Волейбольная сетка
• Мячи волейбольные

• Мячи набивные
• Скакалки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов |
| I. | Основы знаний | **4** |
|  | Понятие о технике и тактике игрыПравила игры в пионербол | 2 |
|  |
|  | Предупреждение травматизмаПравила соревнований | 2 |
|  |
| II. | Контрольные и тестовые упражнения (ОФП). | **42** |
|  | Прыжок с места в длину; Наклон из положения сидя и стоя (гибкость); Поднимание туловища за 30 с и 1 мин. (пресс); Челночный бег 3Х10 м; Подтягивание (М) и Отжимание (Д); Бег 400, 500, 1000, 1500 и 2000 м  | **42** |
| III. | Технические и тактические приемы | **134** |
|  | Подачи мяча | 11 |
|  | Приёмы мяча | 11 |
|  | Нападающий бросок | 11 |
|  | Комбинированные упражнения | 11 |
|  | Учебно-тренировочные игры | 90 |
|  | Итого: | 180 |

**Календарно-тематическое планирование по «Пионерболу и ОФП»****на 2023-2024 учебный год****30 недель по 6 часов, 180 часов в год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № занятия | Дата | Содержание учебного материала | Кол-вочасов | Общеучебные умения |
| 1-2 |  | Инструкция по технике безопасности.Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.  | 2 | Учебно - организационные умения* вовремя приходить на занятие
* приносить спортивную форму
* выполнять задание

самостоятельно* принимать самостоятельно игровое решение
* доводить игру до конца
* соблюдать правила игры

Учебно – информационные умения* работать с карточками
* рассказать и объяснить игру сверстникам

Учебно – коммуникативные умения* вступать в учебное общение
* слушать
* задавать уточняющие вопросы

Учебно - организационные умения* вовремя приходить на занятие
* приносить спортивную форму
* выполнять задание

самостоятельно* принимать самостоятельно игровое решение
* доводить игру до конца
* соблюдать правила игры

Учебно – информационные умения* работать с карточками
* рассказать и объяснить игру сверстникам

Учебно – коммуникативные умения* вступать в учебное общение
* слушать
* задавать уточняющие вопросы
 |
| 3-4 |  | Предупреждение травматизма. Правила соревнований. | 2 |
| 5-7 |  | Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы. Приём мяча.  | 3 |
| 8-10 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 11-13 |  | Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: снизу и сверху двумя руками. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол. | 3 |
| 14-16 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 17-19 |  | Передача мяча назад за голову двумя руками в парах, тройках. Прием мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Передача мяча. | 3 |
| 20-22 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 23-25 |  | Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. Прямой наподдающий удар. ОФП. | 3 |
| 26-28 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 29-31 |  | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.Приём мяча после перемещения. | 3 |
| 32-34 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 35-37 |  | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. Игра пионербол. | 3 |
| 38-40 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 41-43 |  | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. | 3 |
| 44-46 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 47-49 |  | Комплекс ОРУ. Передача через сетку в прыжке*.* Пионербол с блокированием.  | 3 |
| 50-52 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 53-55 |  | Комплекс ОРУ. Техника защиты. Пионербол.  | 3 |
| 56-58 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 59-61 |  | Комплекс ОРУ (с набивными мячами).Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.  | 3 |
| 62-64 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |  |
| 65-67 |  | Комплекс ОРУ.Прыжковые упражнения. Пионербол.  | 3 | Учебно - организационные умения* вовремя приходить на занятие
* приносить спортивную форму
* принимать самостоятельно игровое решение
* доводить игру до конца
* соблюдать правила игры

Учебно – информационные умения* работать с карточками
* рассказать и объяснить игру сверстникам

Учебно – коммуникативные умения* вступать в учебное общение
* слушать
* задавать уточняющие вопросы
 |
| 68-70 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 71-73 |  | Комплекс ОРУ (со скакалками). Эстафеты с мячом. Пионербол.  | 3 |
| 74-76 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 77-79 |  | Комплекс ОРУ. Правила судейства. Пионербол.  | 3 |
| 80-82 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 83-87 |  | Игра «Пионербол» (товарищеская). | 5 |
| 88-90 |  | Контрольные и тестовые приёмы (ОФП). | 3 |
| 91-180 |  | Игра пионербол с элементами волейбола. | 90 |
| Всего: |  |  | 180 |

 |  |  |