

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
ГБОУ СОШ пос.Прогресс

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ пос. Прогресс

приказ № 1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

куратор по УВР

Жихарева Т.А.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

Герасимова И.А.

«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ПРОГРЕСС» (кружок Пионербол)

Класс 2 - 4

Количество часов по учебному плану в год 102, 1 час в неделю.

Реквизиты: Программа внеурочной деятельности ШСК «ПРОГРЕСС» кружок «Пионербол»
Фролова Е.В Приказ №1 от 30.08.2024

2024

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении **федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования**".

Программа ШСК «ПРОГРЕСС» кружок «Пионербол» **физкультурно-спортивной направленности** для учащихся 2-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», усиливает вариативную составляющую начального общего образования с учетом опыта, интересов, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа предназначена для учащихся 2-4 классов и рассчитана на три года обучения, 204 учебных часов, по 2 часа в неделю.

Данная программа для детей 8-11лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Пионербол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности.

Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Программа направлена на патриотическое воспитание.

Эта программа ориентирована на развитие двигательных качеств, последовательное освоение технических приемов и тактических действий. Усвоение программы определяется прочностью овладения специальными игровыми и судейскими навыками, формирования и развития нравственных и волевых качеств.

Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры. Заниматься в школьном спортивном клубе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Важно сформировать у ребенка представление об общественной полезности занятий физкультурой и спортом, выработать умение выполнять физические упражнения и пробудить интерес к этой деятельности, развивающей силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества, важные для последующей подготовки к труду и защите Родины.

Отсутствие ценностных ориентаций сформированной потребности в физическом самосовершенствовании обуславливают низкий уровень физической культуры детей школьного возраста и, в конечном итоге, как правило, отклонение в состоянии здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья является особенно актуальным для детей младшего школьного возраста.

Научить ребенка как быть здоровым, и по возможности помочь ему в этом - вот две основные взаимосвязанные задачи учителя физической культуры.

Цель программы: воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Цель предполагает **задачи**, которые можно подразделить на две группы:

Задачами нравственного воспитания детей является:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование морально волевых качеств.

Задачами физического воспитания детей является:

- приобщение к ежедневным занятиям оздоровительными физическими упражнениями; регулярное закаливание;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, приобретение инструкторских навыков;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья; закрепление навыков правильной осанки;

приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. 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 специальной 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.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

2 класс (6 часов – теория; 62 часа – практика)

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и контрольные и тестовые упражнения.

I. Основы знаний – 6 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. 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 – 47 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).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

3 класс (4 часов – теория; 62 часа – практика)

I. Основы знаний – 4 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 12 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 – 47 часа

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).
- 7. Судейство игр
 - отработка навыков судейства школьных соревнований.

IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

4 класс (4 часов – теория; 62 часа – практика)

I. Основы знаний – 4 часов

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

II. Специальная физическая подготовка – 12 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 – 44 часа

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).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

IV. Контрольные и тестовые упражнения – 8 часов

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка детей, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей.

Планируемые результаты

Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности позволяют сформировать представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического.

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений

Основными результатами внеурочной деятельности могут стать:

- воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;
- сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;
- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих

недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формирование универсальных учебных действий.

1).Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком спортивные игры, структурирование знаний (в конце изучения блока);

2).Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3). Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4).Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов			Форма проведения занятий	ЭОР
		2 класс	3 класс	4 класс		
I	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	4	4		
1	Понятие о технике и тактике игры	1	1	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Правила игры в пионербол	2	1	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Предупреждение травматизма	1	1	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
4	Правила соревнований	2	1	1	беседа	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/

						72/start/192778/
II	Специальная физическая подготовка	10	12	12	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
III	Технические и тактические приемы	47	47	44		
5	Подача мяча	1	1	1	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
6	Передачи	2	2	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
7	Нападающий бросок	2	2	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
8	Блокирование	2	2	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
9	Комбинированные упражнения	28	28	23	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
10	Учебно-тренировочные игры	10	10	14	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
11	Судейство игр	2	2	2	Физические упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
IV	Контрольные и тестовые упражнения	5	5	8	Тесты Сдача	https://resh.edu.ru

					НОРМАТИВОВ	/subject/lesson/6172/start/192778/
	<i>Итого</i>	<i>68</i>	<i>68</i>	<i>68</i>		