

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
С.ПЕЧИНО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОГАТОВСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

~~443003, Самарская область, Богатовский район, с. Печино, ул. Звезда, д. 33~~

Тел./факс: 8(84666) 3-55-97, E-mail: pechin_sch@samara.edu.ru

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Самсонова А.А.

Приказ №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Прищенко Е.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ "О.ц"
с.Печино

Рыбникова Л.В.

Приказ №88-од
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивный клуб»

Пионербол

для обучающихся 2 класса
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Самсонов Алексей Евгеньевич

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- снижение заболеваемости;
- развитие физических качеств;
- воспитание культуры общения;
- воспитание уважения к окружающим;
- сближение и сплочение детского коллектива;
- развитие самооценки у младших школьников;
- умение анализировать собственные действия и поступки;
- умение планировать действия;
- воспитание моральных и волевых качеств учащихся, умения взаимодействовать в команде.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действий;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- привить учащимся потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- развивать не только физические способности ребенка, но и влиять на эмоциональное и социальное развитие личности.

Познавательные УУД:

- проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию;
- учиться определять цель деятельности с помощью учителя;
- учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности;
- учиться отличать верно выполненное задание от неверного.

Коммуникативные УУД:

- формировать умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Предметные результаты:

- овладение учащимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знаниями правил игры;
- сформированность общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальных навыков судейства;
- овладение основными техническими приемами;
- умение применять полученные знания в игре и в организации самостоятельных занятий пионерболом.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал программы разбит на два раздела:

- 1) основы знаний;
- 2) специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний (теоретическая часть)

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи.

II. Специальная физическая подготовка

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.

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

Технико-тактические приемы

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. Подвижные игры

Раздел технико-тактических приемов параллельно реализуется в эстафетах и подвижных играх с мячом.

Змейка

Выбирается водящий. Он бросает мяч в игроков. Все игроки берутся за руки и двигаются цепочкой, стараясь при этом не попасть под мяч.

Мяч с подпрыгиванием

На расстоянии примерно 7 шагов друг от друга чертятся 3 параллельные линии. Дети делятся на две команды и по командам встают на 2 крайние линии. Один из игроков первой команды бросает небольшой мяч в сторону второй команды и как можно быстрее бежит к центральной линии и совершает на ней три прыжка. Игрок из второй команды, поймавший мяч, должен вернуться на свою линию и оттуда попытаться попасть мячом в первого игрока, пока тот не встал за свою линию. Если он не попал - переходит в

команду противника, если попал – забирает игрока в свою команду. После этого игрок из второй команды кидает мяч и бежит прыгать на средней линии. Игра заканчивается, когда в какой-либо из двух команд не останется игроков.

Мяч в кругу

Дети становятся в круг. Необходимо перебрасывать мяч друг другу по условиям водящего (сверху, снизу и т.п.) Главное условие, чтобы мяч не задерживался в руках.

Охраняй капитана

В эту игру интересно играть, когда собирается много детей. По краям игровой площадки (территория должна быть больше, чем для игры в «Вышибалы») проводятся ограничительные линии. Играющие делятся на две команды, выбирают капитанов, определяют, кто будет в защите и нападении. (Обычно в нападающие выбираются те, кто сильнее, в защиту – те, кто слабее).

Защитники и капитан остаются на своей половине площадки, нападающие переходят на половину противника. Разыгрывается мяч, и команда, захватившая его, стремится приблизиться к капитану противников и попасть в него мячом. Можно передвигаться с мячом в руках или перебрасывать его. Защитники должны защищать своего капитана, стараясь отнять мяч у нападающих противника и переправить его своим нападающим. Команда считается проигравшей, если в капитана попал мяч.

Салки с мячом

Для игры нужен небольшой мячик (но не жесткий) и большая площадка. Границы площадки необходимо оговорить. Назначается водящий. Пока водящий считает до десяти, все разбегаются. Задача водящего – догнать кого-то из участников игры и кинуть в него мячом. Чем больше расстояние между убегающим и догоняющим, тем меньше шансов у последнего попасть в цель. Тот, в кого попали мячом, подбирает мяч, считает до 10 и бежит отыскивать следующую «жертву».

Охотники и лисы

Эта игра похожа на «Салки с мячом». Тут тоже выбирается водящий

(«охотник»), который «вооружается» небольшим мячом. Остальные – «лисы». Они убегают от «охотника». При этом они могут прятаться, но только на оговоренной ранее территории. «Охотник» должен попасть в одну из «лисиц» мячом. Осаленная «лиса» становится тоже «охотником». Они вместе с первым «охотником» догоняют оставшихся «лисиц» и кидают в них мяч. Мяч один на двоих, поэтому кидает мяч сначала один игрок, а потом второй «охотник» подбирает мяч и тоже кидает. Так постепенно «охотников» становится все больше, а убегающих «лисиц» – все меньше. Оставшаяся самой последней «лисица» считается самой ловкой.

Мальчики - девочки

В эту игру желательно играть при четном количестве игроков – четыре, шесть и т.д. Дети делятся на две команды – интереснее, когда на мальчиков и девочек, и встают напротив друг друга. Первая из шеренги девочка кидает мяч стоящему напротив нее мальчику, тот в свою очередь кидает обратно, но уже следующей девочке и т.д. Потом мяч точно таким же образом возвращается мальчиком и т.д. Если, например, какая-то девочка не поймала мяч, она переходит «в плен» к мальчикам. Если в следующий раз какой-то мальчик не поймает мяч – он может либо уйти в «плен» к девочкам, либо команда решает вернуть девочку обратно в ее команду. Если девочка не поймает мяч, команда мальчиков вправе забрать себе в «плен» еще одну девочку. Можно играть на время. Выигрывает та команда, в которой по окончании игры окажется наибольшее количество детей.

Формы организации и виды деятельности

Программа курса «Спортивные игры. Пионербол» включает в себя теоретическую и практическую (игровую) часть.

В теоретической части (основы знаний) рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. Практическая часть реализуется также через

подвижные игры, способствующие развитию физических навыков, необходимых для успешной игры в «Пионербол». Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: беседа, показ-рассказ, практическое занятие, подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Виды деятельности: познавательная деятельность, физкультурно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность, совместная деятельность (работа в команде).

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Теоретическая часть (основы знаний)	3
2.	Практическая часть (СФП + технико-тактические приемы)	31
Итого:		34