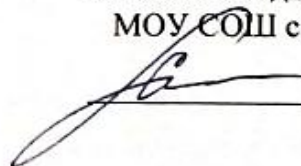


Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа
имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.
с.Царевщина Балтайского района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ с.Царевщина


 Салина С.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ СОШ с. Царевщина



 Н.А. Мартошева

Приказ № 200 от 31.08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
курса внеурочной деятельности
«Юниор»
для 5 класса

Составитель: Ерофеев Владимир Викторович
учитель физкультуры

с.Царевщина
2023 г.

Пояснительная записка

к рабочей программе внеурочной деятельности «Юниор» для учащихся 5 класса.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Программа внеурочной деятельности «Ровесник» направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья школьников и изучение подвижной игры пионербол.

Главная задача занятий по пионерболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят, готовых от пионербола перейти к изучению волейбола. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных волейболистов.

Основными показателями работы спортивных групп по пионерболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по пионерболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Занятия проводятся один раз в неделю из расчета 34 часа.

Цель программы:

- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

Основные задачи программы:

-создавать условия для организованной занятости учащихся;

-поддерживать и развивать одарённых детей, увлечённых игрой;

-формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по пионерболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

Общая характеристика курса

Пионербол – игровой вид спорта с использованием мяча, который зародился в тридцатых годах 20 века в СССР. Название самой игры произошло от того, что в нее во дворе играли пионеры. Особой популярностью пользуется пионербол в школе, когда ученики после окончания уроков начинают играть в него на школьном дворе. Это не только увлекательная и интересная игра, но и способ времяпрепровождения учащихся, который направлен на сплочение детского коллектива. Подвижная игра «пионербол» представляет собой дворовый вариант игры в волейбол. Поэтому и правила игры у них в некоторой степени схожи. В отличие от волейбола, где мяч отбивают, в пионерболе его нужно ловить руками. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по пионерболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста, нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Пионербол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия пионерболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Основное содержание курса

Основы знаний (теоретическая часть). Основы истории развития пионербола в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Правила игры в пионербол. Места занятий, инвентарь.

Общезначительная подготовка (практическая часть). Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры. *Специальная физическая подготовка (практическая часть).* Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. *Техника нападения (практическая часть).* Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передачи мяча. *Техника защиты.* Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. *Тактическая подготовка.* Тактика нападения Индивидуальные действия. Командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Командные действия. Соревнования по подвижным играм с элементами пионербола. Учебно-тренировочные игры. Физическая подготовленность.

Стойки и перемещения. Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9x9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	История олимпизма. Упражнения для формирования осанки. Правила поведения на занятии.	1	7.09.23	
2	Разучить комплексные упражнения. Учить передаче и ловле мяча.	1	14.09.23	
3	Учить оздоровительному бегу.	1	21.09.23	
4	Продолжить обучение ловле и передаче мяча.	1	28.09.23	
5	Здоровый образ жизни. Провести эстафеты с предметами.	1	5.10.23	
6	Обучение технике перемещения в защитной стойке.	1	12.10.23	
7	Комплексные упражнения для развития гибкости. Режим дня.	1	19.10.23	
8	Продолжить изучение правил игры в пионербол. Провести эстафеты.	1	9.11.23	
9	Олимпийские игры, их значение в жизни спортсменов и народов мира.	1	16.11.23	
10	Обучение технике подачи мяча. Методика закаливания.	1	23.11.23	
11	Упражнения для формирования прыгучести. Учебная игра в пионербол.	1	30.11.23	
12	Упражнения для формирования гибкости.	1	7.12.23	
13	Провести эстафеты с мячами.	1	14.12.23	

14	Упражнения для формирования силы. Учебная игра в пионербол.	1	21.12.23	
15	Профилактика простудных заболеваний	1	28.12.23	
16	Отработка техники передачи мяча	1	11.01.24	
17	Воспитание навыков самостоятельных занятий	1	18.01.24	
18	Техническая и тактическая подготовка	1	25.01.24	
19	Эстафеты	1	1.02.24	
20	Индивидуальная работа с мячом	1	8.02.24	
21	Нападение быстрым прорывом	1	15.02.24	
22	Техника защиты	1	22.02.24	
23	Техническая и тактическая подготовка	1	29.02.24	
24	Нападение быстрым прорывом	1	7.03.24	
25	Общеспортивная подготовка	1	14.03.24	
26	Техника защиты	1	21.03.24	
27	Отработка техники передачи мяча	1	4.04.24	
28	Учебная игра	1	11.04.24	
29	Терминология пионербола	1	18.04.24	
30	Учебная игра	1	25.04.24	
31	Отработка подачи мяча	1	2.05.24	
32	Техника защиты	1	16.05.24	
33	Учебная игра	1	23.05.24	
34	Эстафеты	1	30.05.24	

Ожидаемые результаты

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития игры пионербол;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, во время игры в пионербол, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002
- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
- 3.Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1987.
4. Ушаков Е.В.: Спортивные игры. - Белгород: БелГУ, 2011г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы,