

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

ГБОУ АО АСШИ № 1

РАССМОТРЕНО
Методическое
объединение
педагогов начальной
школы
Руководитель МО
Л.А. Агинскене
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
О.В. Кузнецова
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
И. И. Ловкова
Приказ № _____
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПИОНЕРБОЛ»
для обучающихся 3-4 классов**

1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Пионербол»

Личностные результаты (обучающиеся научатся):

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

Метапредметные результаты:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- 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, 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Данная программа рассчитана на обучающихся 3-4 классов.

2. Содержание предмета

I. Основы знаний.

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

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. 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. Броски набивного мяча. Передачи волейбольного мяча 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. 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. 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.

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. На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.
8. Контрольные игры. Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Не урони мяч».

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой

пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

«Передачи в движении».

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

«Поймай и передай».

Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

Эстафета с передачей волейбольного мяча.

Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Эстафета «Передал – садись».

Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игрока ми – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

Эстафета «Одна верхняя передача».

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Две верхние передачи».

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны

верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом.	1
2.	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1
3.	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1
4.	Понятие о технике и тактике игры.	1
5.	Понятие о технике и тактике игры.	1
6.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
7.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
8.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1
9.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1
10.	Правила игры в пионербол. Учебно-тренировочная игра.	1
11.	Правила игры в пионербол. Учебно-тренировочная игра.	1
12.	Техника верхней прямой подачи.	1
13.	Техника верхней прямой подачи.	1
14.	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1
15.	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1
16.	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
17.	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
18.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
19.	Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
20.	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
21.	Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1
22.	Совершенствование приема мяча с подачи. Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1
23.	Развитие тактического мышления средствами пионербола.	1
24.	Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1
25.	Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1
26.	Техника блокирования.	1
27.	Промежуточная аттестация.	1
28.	Урок-соревнование.	1

