**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска**

**"Средняя общеобразовательная школа № 161"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗам.директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Кель"\_29\_\_\_"\_\_августа\_\_2024 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор БОУ города Омска "Средняяобщеобразовательная школа № 161"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Ровкина"\_30\_\_\_"\_августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

«Пинербол»

Учитель: Рукавишников Андрей Юрьевич

Программа составлена на основе:

примерной программы «Физическая культура» под редакцией А.А. Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г

Рассмотрено

Протокол МО № 1

"\_\_28 августа\_\_\_"\_2024 г.

2024-2025 учебный год

***Актуальность*** программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Программа курса «Пионербол» в 3-4 классах рассчитан на 2 занятия в неделю, по 40 мин, 68 часов в году.

**1.Результаты освоения курса**

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания курса «Пионербол» являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

.

***Метапредметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

• 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;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ 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;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательныенавыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по курсу

«Пионербол» являются следующие умения:

• 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 инвентарѐм 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 при проведении игры «Пионербол», 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.

***СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ***

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

1. **Основы знаний – 1 час**
* понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
* основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований
1. **Специальная физическая подготовка – 8 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.

1. **Технико-тактические приемы – 25 часов**
2. **Подача мяча – 5 часов**
	* техника выполнения подачи;
	* прием мяча;
	* подача мяча по зонам, управление подачей.
3. **Передачи – 5 часов**
	* передачи внутри команды;
	* передачи через сетку;
	* передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.
4. **Нападающий бросок – 5 часов**
	* техника выполнения нападающего броска;
	* нападающие броски с разных зон.
5. **Блокирование – 5 часов**
	* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
6. **Комбинированные упражнения – 5 часов**
	* подача – прием;
	* подача – прием – передача;
	* передача – нападающий бросок;
	* нападающий бросок – блок.
7. **Учебно-тренировочные игры – 4 часов**
	* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
	* отработка индивидуальных действий игроков;
	* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).
8. **Судейство игр – 1 час**
	* отработка навыков судейства школьных соревнований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **ЭОР** | **Дата урока** | **Кол-во часов** |
| 1. | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 03.09.2024 | 1 |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 03.09.2024 | 1 |
| 3. | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 10.09.2024 | 1 |
| 4. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 10.09.2024 | 1 |
| 5. | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. | <https://www.openclass.ru/>  | 17.09.2024 | 1 |
| 6. | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 17.09.2024 | 1 |
| 7. | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Приѐм мяча после подачи | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 24.09.2024 | 1 |
| 8. | Подача мяча. Приѐм мяча после подачи, после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 24.09.2024 | 1 |
| 9. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 01.10.2024 | 1 |
| 10. | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 01.10.2024 | 1 |
| 11. | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 08.10.2024 | 1 |
| 12. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 08.10.2024 | 1 |
| 13. | Перемещение вперѐд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 15.10.2024 | 1 |
| 14. | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощѐнным правилам. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 15.10.2024 | 1 |
| 15. | Приѐм подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. | <https://www.openclass.ru/>  | 22.10.2024 | 1 |
| 16. | Игра по упрощенным правилам с заданиями. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 22.10.2024 | 1 |
| 17. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 05.11.2024 | 1 |
| 18. | Контроль выполнения подачи мяча. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 05.11.2024 | 1 |
| 19. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 12.11.2024 | 1 |
| 20. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 12.11.2024 | 1 |
| 21. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 19.11.2024 | 1 |
| 22. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 19.11.2024 | 1 |
| 23. | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 26.11.2024 | 1 |
| 24. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 26.11.2024 | 1 |
| 25 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | <https://www.openclass.ru/>  | 03.12.2024 | 1 |
| 26 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 03.12.2024 | 1 |
| 27. | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 10.12.2024 | 1 |
| 28 | Закрепление подачи мяча. ОФП. Закрепление приема мяча после подачи. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 10.12.2024 | 1 |
| 29 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 17.12.2024 | 1 |
| 30. | Контроль приема мяча после подачи. | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 17.12.2024 | 1 |
| 31. | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 24.12.2024 | 1 |
| 32. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 24.12.2024 | 1 |
| 33. | Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 14.01.2025 | 1 |
| 34. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 14.01.2025 | 1 |
| 35. | Обучение приему мяча от сетки.Прием мяча после передачи в сетку | <https://www.openclass.ru/>  | 21.01.2025 | 1 |
| 36. | Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска со второй линии. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 21.01.2025 | 1 |
| 37. | Закрепление приема мяча от сетки. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 28.01.2025 | 1 |
| 38. | Учебные игры с заданиями. Учебно-тренировочная игра. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 28.01.2025 | 1 |
| 39. | Контроль техники нападающего броска со второй линии. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 04.02.2025 | 1 |
| 40 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приѐма передачи. Взаимодействие игроков. | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 04.02.2025 | 1 |
| 41 | Прием мя | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 11.02.2025 | 1 |
| 42. | Подача мяча по зонам и приѐм мяча. Упражнения на развитие выносливости. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 11.02.2025 | 1 |
| 43 | Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 18.02.2025 | 1 |
| 44. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 18.02.2025 | 1 |
| 45. | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. | <https://www.openclass.ru/>  | 25.02.2025 | 1 |
| 46. | Учебно-тренировочная игра. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 25.02.2025 | 1 |
| 47. | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 04.03.2025 | 1 |
| 48. | Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 04.03.2025 | 1 |
| 49. | Формирование навыков командных действий. | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 11.03.2025 | 1 |
| 50. | Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 11.03.2025 | 1 |
| 51. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 18.03.2025 | 1 |
| 52. | Контроль выполнения приема мяча от сетки. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 18.03.2025 | 1 |
| 53. | Закрепление технических приѐмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. Закрепление технических приемов в нападении | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 01.04.2025 | 1 |
| 54. | Обучение тактическим действиям при выполнении подач и передач. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 01.04.2025 | 1 |
| 55. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. | <https://www.openclass.ru/>  | 08.04.2025 | 1 |
| 56. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 08.04.2025 | 1 |
| 57. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 15.04.2025 | 1 |
| 58. | Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 15.04.2025 | 1 |
| 59. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка | <http://www.fizkulturavshkole.ru/default.htm>  | 22.04.2025 | 1 |
| 60. | Контроль техники нападающего броска с первой линии. | <https://znanium.ru/catalog/magazines/issues?ref=d03bc2e1-13fd-11e9-99f1-90b11c31de4c>  | 22.04.2025 | 1 |
| 61. | Закрепление блокирования нападающего броска.Закрепление одиночного и двойного блока. | <https://www.fizkult-ura.ru/>  | 29.04.2025 | 1 |
| 62. | Учебно-тренировочная игра. Челночный бег. | <https://www.openclass.ru/>  | 29.04.2025 | 1 |
| 63. | Контроль блокирования нападающего броска. | <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  | 06.05.2025 | 1 |
| 64. | Игра с индивидуальными заданиями. | <https://spo.1sept.ru/urok/>  | 06.05.2025 | 1 |
| 65 | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. | <https://fizkulturana5.ru/>  | 13.05.2025 | 1 |
| 66 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Учебная игра с самостоятельным судейством. | <https://sportrbc.ru/news/63ce6d879a79477575ca5b7c>  | 13.05.2025 | 1 |
| 67 | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Закрепление групповых и командных тактических действий в игре. | <https://bet4life.ru/pravila/pravila-i-osobennosti-pionerbola/>  | 20.05.2025 | 1 |
| 68 | Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | <https://resh.edu.ru/subject/9/>  | 20.05.2025 | 1 |