

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ Чекмарёва И.А.

Приказ № 92 от 29.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Пионербол. Волейбол» для 7а, 7б классов**

Учитель: *Петрова А.Н.*

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» «Волейбол» разработана и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного стандарта основного общего образования;
2. Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-9 классов (автор программы – В.И.Лях), Москва, «Просвещение» 2011 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Брейтовской СОШ.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 7 «а» и 7 «б»-классов и рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 час в неделю.

Программа имеет модульную структуру. Состоит из двух модулей «Пионербол» и «Волейбол». Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол, что обуславливает модульную структуру программы.

**Формы организации занятий** - групповые и индивидуальные. Занятия строятся как учебные тренировки по овладению навыками игры в пионербол, а также как игры-соревнования между учащимися. Присутствуют элементы лекций по различным вопросам теории («Техника безопасности, «Правила игры», «судейство» и др.).

По окончании курса внеурочной деятельности «Пионербол» «Волейбол» учащиеся выходят на соревнования школьного и районного уровня.

### Оценочные материалы

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО ([http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k\\_fk\\_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema\\_ocenki-FK.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_ocenki-FK.pdf)).

### Методические материалы

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС. М.: Просвещение, 2014.
- Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт». 2003.
- Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
- Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки. Физическая культура в школе. 2004. - № 6. с. 23-26
- Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейболе. Физическая культура в школе. 2004. - № 7. с. 29-34.

## Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
- 2 <https://infourok.ru/>
- 3 <http://www.prodlenka.org>
- 4 <https://гто76.рф>
- 5 <https://www.gto.ru>
- 6 <http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-tekhnika-peremeshchenij.html>
- 7 <http://fivb/narod.ru/set1.html>
- 8 <http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>

### Содержание курса внеурочной деятельности «Пионербол»

Программа состоит из шести разделов:

1. *Основы знаний о физической культуре и спорте:* История возникновения игры «Пионербол» «Волейбол», личная гигиена, правила игры, правила судейства.
2. *Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом:* Основные правила техники безопасности, при занятиях спортивными играми.
3. *Общая физическая подготовка.* Комплекс упражнений для развития двигательных качеств: координация, быстрота, сила, выносливость, прыгучесть.
4. *Специальная физическая подготовка:* Отработка технических приемов (передачи и подачи мяча, перемещение игроков, блокировка мяча и др.). Тактические приемы.
5. *Контрольные и тестовые упражнения.* (ОФП) Челночный бег, подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места. (СФП), (ГТО) Передачи в парах (на количество раз), подачи мяча в зону (на точность попадания).

### Планируемые результаты

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметные результаты:*

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

- представлять игры 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

*Предметными результатами:*

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игр «Пионербол» и «Волейбол», основы правил соревнований;
- 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 игры (пионербол и волейбол) и элементы соревнований;
- 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 приемы игр «Пионербол» «Волейбол»;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия**

- Изучение истории физической культуры игр «Пионербол» «Волейбол», правил игры, соревнований и судейства.
- Выполнение основных правил техники безопасности при занятиях.
- Определение влияния занятий игр в «Пионербол» «Волейбол» на организм обучающихся, его связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- Знакомство с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни»
- Беседа о закаливании организма как фактора здорового образа жизни
- Определение влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения.
- Изучение правил доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом
- Знакомство с известными спортсменами-волейболистами
- Командные игры
- Использование приёмов, направленных на командообразование

### Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Виды деятельности
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3		3	Слушают учителя; отвечают на вопросы; знакомятся с инструктажом ТБ; проводят ОРУ; планируют работу над заданиями; проводят апробирование упражнений; разрабатывают собственные игры; участвуют в командных играх; обучают друг друга; соревнуются; оценивают себя и своих одноклассников.
2.	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях	2		2	
3.	Общая физическая подготовка.		29	29	
4.	Специальная физическая подготовка.				
5.	Контрольные и тестовые упражнения.				
	<b>Итого</b>			<b>34</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Элементы содержания	Количество часов
1		Инструкция по технике безопасности «Пионербол»	1
2		Основные знания о физкультуре и спорте.	1
3		Стойка игрока (исходные положения). Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
4		Правила игры.	1
5		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
6		Прием мяча снизу. Прыжки со скакалкой.	1
7		Приём мяча сверху. Прыжки со скакалкой.	1
8-9		Подачи мяча. Пионербол.	2
10		Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Игра «Три касания»	1
11		Опрос по правилам игры «Пионербол»	1
12-13		Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	2
14		Техника атаки. Пионербол.	1
15		Пионербол с блокированием.	1
16		Правила судейства. Эстафеты с мячом.	1
17		Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	1
18		Турнир по пионерболу.	1
19		Инструктаж по технике безопасности «Волейбол»	1
20		Основные знания о физкультуре и спорте.	1
21		Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя	1

	руками (над собой – партнёру)	
22	Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	1
23	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
24	Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены.	1
25	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	1
26	Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	1
27	Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	1
28	Нижняя прямая подача.	1
29	Прямой нападающий удар.	1
30	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром.	1
31	Правила судейства. Эстафеты с мячом.	1
32-33-34	Игра в волейбол.	3