

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени  
Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 12  
от «17» мая 2018 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ № 9  
*Г.Н. Недбало* Г.Н. Недбало



**Программа внеурочной деятельности**

***Кружок «Подвижные игры»***

2018 – 2019 учебный год

## **Введение**

Программа внеурочной деятельности «**Подвижные игры**» (на основе пионербола) рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 4 «В» класса.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативноправовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова, М.: Просвещение, 2011.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.11.2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»);
7. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

### **Метапредметные результаты:**

#### *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** спортивно-оздоровительной деятельности.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Излагать факты истории развития пионербола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека. Использовать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

**Результаты второго уровня** (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе здоровью, и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.), а также применения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Использовать подвижные игры с элементами пионербола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

Подвижные игры (на основе пионербола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Подвижные игры (на основе пионербола) развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия подвижными играми в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения подвижным играм (на основе пионербола), раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения подвижным играм (на основе игры пионербол) и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Подвижные игры (на основе пионербола) развивают у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» (на основе пионербола) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в

мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация подвижных игр и пионербола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям подвижными играми;
- обучение технике и тактике подвижных игр (на основе пионербола);
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка конкретного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**Формы проведения занятия и виды деятельности:**

1. Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техникой, тактикой или физической подготовкой.
2. Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. Целостно-игровые занятия: построены на учебной двухсторонней игре в пионербол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
4. Контрольные занятия: прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
5. Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

При проведении занятий используются следующие **методы**:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой.



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

### **I. Основы знаний (в процессе занятий).**

- понятие о технике и тактике подвижных игр, предупреждение травматизма.
- основные положения правил подвижных игр; нарушения, жесты судей, правила соревнований.

### **II. Специальная физическая подготовка(12 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 физических качеств при приеме и передаче 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 в защите и нападении. 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 (22 часа).**

*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).

## Тематическое планирование

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» (на основе пионербола) в 4 «В» классе отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Содержание	Планируемое количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Технико-тактические приемы	22
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование по пионерболу (по правилам волейбола)

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	дата

<b>№1-2</b>	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	<b>2</b>	Соблюдают технику безопасности во время игры.	
<b>№3-5</b>	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	<b>3</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 1. Изучают самостоятельно основы знаний о физкультуре и спорте.	
<b>№6-7</b>	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 2. Описывают приемы и подачи.	
<b>№8-9</b>	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 3.	
<b>№10-11</b>	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 4.Описывают правила формирования команд.	
<b>№12-13</b>	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5.Описывают правила техники безопасности во время турнира.	
<b>№14</b>	Турнир по пионерболу	<b>1</b>	Демонстрируют правильное выполнение игры.	

<b>№15-16</b>	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 5.Описывают технику атаки.	
<b>№17-19</b>	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	<b>3</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 6.Описывают правила пионербола с блокированием.	
<b>№20-21</b>	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 7. Описывают технику защиты.	
<b>№22-23</b>	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 8.Описывают технику быстрой атаки.	
<b>№24-25</b>	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 9. Выполняют прыжковые упражнения	
<b>№26-27</b>	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками.эстафеты с мячом. Пионербол	<b>2</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10.	
<b>№28-30</b>	Комплекс ОРУ№10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	<b>3</b>	Демонстрируют правильное выполнение ОРУ № 10. Описывают правила судейства.	

<b>№31-32</b>	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	<b>2</b>	Соблюдают технику безопасности во время игры. Описывают правила формирования команд.	
<b>№33-34</b>	Турнир по пионерболу.	<b>2</b>	Соблюдают технику безопасности во время игры.	
	Всего	<b>34</b>		