

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В МОНГОЛИИ**

УТВЕРЖДЕНО

Посол России в Монголии
Евсиков А.Н.
Приказ №247
от «15» сентября 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Директор школы Рыжов А.И.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Заместитель директора по
УВР Баранов А.С.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спортивные игры»

уровень общего образования: начальное общее образование

класс 3

Программу составил

Учитель физкультуры Смолевский Г. А.

Улан-Батор

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к спортивно-оздоровительному направлению.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Программа курса «Спортивные игры» для детей 7-9 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

-владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

-владеть основными техническими приемами;

-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

-формировать первичные навыки судейства;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Содержание программы

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

I. Основы знаний:

понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

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 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, 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 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 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. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Календарно-тематическое планирование

| <i>№ урока</i> | <i>Тема занятия</i> | <i>Дата</i> |
|----------------|---|-------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | 05.09 |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. | 12.09 |
| 3. 1 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. | 19.09 |
| 4. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» | 26.09 |

| | | |
|-----|---|-------|
| 5. | <p>Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»</p> | 03.10 |
| 6. | <p>Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».</p> | 10.10 |
| 7. | <p>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом</p> | 17.10 |
| 8. | <p>Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.</p> | 24.10 |
| 9. | <p>Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.</p> | 07.11 |
| 10. | <p>Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.</p> | 14.11 |
| 11. | <p>Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.</p> | 21.11 |
| 12. | <p>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.</p> | 28.11 |
| 13. | <p>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.</p> | 05.12 |
| 14. | <p>Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.</p> | 12.12 |
| 15. | <p>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</p> | 19.12 |
| 16. | <p>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.</p> | 26.12 |

| | | |
|-----|--|-------|
| 17. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. | 16.01 |
| 18. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. Нападающий бросок. Прием подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 23.01 |
| 19. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Прием подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 30.01 |
| 20. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | 06.02 |
| 21. | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощенным правилам. | 13.02 |
| 22. | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощенным правилам. Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. | 20.02 |
| 23. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. | 27.02 |
| 24. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | 05.03 |
| 25. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра. | 12.03 |
| 26. | Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения. Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | 19.03 |
| 27. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 02.04 |
| 28. | Обучение действиям игрока в защите. Прием мяча с подачи. Закрепление технических приемов. Формирование навыков командных действий. Формирование навыков командных действий. Игра. | 09.04 |
| 29. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра. Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий. | 16.04 |

| | | |
|-----|---|-------|
| 30. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. Закрепление технических приёмов в защите. Поддача и прием с подачи. Учебная игра. | 23.04 |
| 31. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. | 30.04 |
| 32. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. | 07.05 |
| 33. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. | 14.05 |
| 34. | Учебно-тренировочная игра. Судейство. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. | 21.05 |