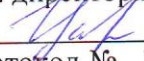



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Управление образования
Администрации Устюженского муниципального округа
МОУ «Гимназия»

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР


Царева И.В.
Протокол № 1 от “30” августа 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор


Ракутина Т.М.
Приказ № 240/1 от “30” августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

учебного предмета
«Физическая культура»

ПИОНЕРБОЛ

для 7-х классов основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Глазов Игорь Васильевич
учитель физкультуры
высшая квалификационная категория

Устюжна 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье, как условие благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Принятие неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей, применение здоровьесберегающих технологий в школе, стали актуальными. Создание здоровьесберегающей среды обучения в школе формируется через создание материально-технической базы для активизации учебного процесса и внедрение результативных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Одной из сторон деятельности образовательного учреждения является построение здоровьесозидающей образовательной среды школы через организацию системы дополнительного физкультурно-оздоровительного образования. Программа общей физической подготовки «**Пионербол**» - часть здоровьесберегающего компонента. Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современных и адаптированных оздоровительных технологий.

Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции

ребенка на сигнал "Приём!", "Пас!", "Бей!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Большая часть детей компенсирует «двигательную не успешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры.

Как показывают последние исследования в области здоровье сберегающих технологий, подвижные спортивные игры, в частности, волейбол, являются эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия оказывают положительное влияние на организм ребёнка (рекомендации на основе требований Сан ПиН 2.4.2.2821-10). Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Волейбол значительно повышает устойчивость вестибулярного аппарата, вырабатывается согласованность движений рук и ног, формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности.

Программа по общей физической подготовке составлена с учетом основных положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также современных нормативных документов в области образования:

Программа общей физической подготовки, **Пионербол** имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Актуальность. Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника. В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

Программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Цель программы

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

Задачи:

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи:

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры;
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.
-

Развивающие задачи:

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные задачи:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности (Сборник «Дополнительные общеобразовательные программы» городского центра развития дополнительного образования, выпуск 4, «Общая физическая подготовка», разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева «Физическая культура», http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm; Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП) и др. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и

систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно -сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где жука, рак и лебедь действуют по-своему.

Возраст обучающихся: программа общей физической подготовки «Пионербол» рассчитана на учащихся 12-15 лет. Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Возможен дополнительный приём учащихся на второй год по результатам собеседования.

Сроки реализации программы и режим занятий: учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа в год. Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю по 1 учебным часам (1 x40 мин.) в спортивном зале:

Год обучения	Наполняемость группы (чел.)	Всего занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	10-15	1	1	34

Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Уровень	Показатели	Целеполагание	Требования к
---------	------------	---------------	--------------

освоения программы	Срок реализации	Максимальный объем программы		результативности освоения программы
Общекультурный	1 г	до 34 час.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы; Соревнования на уровне школы и района.

Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности

- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	-	
1	Основные правила игры в пионербол правила проведения соревнований.	1	1		ИО, ФО
3	Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях.	1			ИО
4	Развитие двигательных способностей.	6	1	4	Пр. з.
6	Основные приемы игры в пионерболе.	5	1	4	Пр. з.
7	Совершенствование техники приема мяча.	5	1	3	Пр. з.
8	Совершенствование техники подач мяча.	5	1	3	Пр. з.
9	Совершенствование техники нападающего удара.	4	1	5	Пр. з.
11	Совершенствование тактики игры.	7	1	1	Пр. з.
12	Развитие общефизических качеств.	3	1	3	Пр. з.
	Контрольные и итоговые занятия	1	1	1	КЗ

	ИТОГО	34	10	24	
--	-------	----	----	----	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	04. 09	24.05	34	34	Один раз в неделю

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

Учащиеся будут уметь:

1. Играть в волейбол, что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы фиксации результатов

- ✓ Журнал учета поведения занятий;
- ✓ Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- ✓ и другие, разработанные в учреждении.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ; - показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований); - контроль; - оценка; - самооценка.

Использование широкого спектра современных **педагогических технологий** дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

а) обучение двигательным действиям; б) развитие физических качеств; в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Темы 1 – 5: история создания пионербола, основные правила игры, правила техники	Лекция, практические занятия	Словесный, репродуктивный, , фронтальный, тренинг	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация

	безопасности, развитие двигательных способностей.				
2	Темы 6 – 11: основные правила игры, совершенствовани е техники приема и передач мяча, техники подач, техники нападающего удара и защитных действий, совершенствовани е тактики игры	Комбинирова нные занятия, соревнования	Практический, репродуктивный , фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация
3	Тема 12: развитие общефизических качеств	Комбинирова нные занятия	Практический, репродуктивный , фронтальный, игры, упражнения	Видеозаписи, оборудование спортивного зала	Тематическая аттестация

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;

- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
4. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».

Список литературы для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
3. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».
4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу».
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>

- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>