

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д. Малый Полом
Унинского муниципального округа Кировской области

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Пионербол

5-9 классы

Разработана
учителем физической культуры
Пинчук С.Н.

2022/2023 учебный год

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесёнными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577) и обеспечивает достижение планируемых результатов освоения ООП ООО.

Настоящая программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учётом программ, включённых в её структуру.

Рабочая программа составлена с учетом авторской программы «Основы развития двигательной активности младших школьников» под редакцией Г.А. Воронина и направлена создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирование общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в пионербол.

Рабочая программа содержит:

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности;
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
3. Тематическое планирование.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

Обучающийся:

- имеет общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- имеет установку на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- развито чувство прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
- проявляет уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
- знает основные моральные нормы и ориентирован на их выполнение;
- проявляет увлеченность спортом;
- проявляет сознательное отношение к своему здоровью.

Метапредметные результаты:

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.

Предметные результаты:

- формирование двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр и игры в пионербол;
- овладение навыками самостоятельной организации и проведения подвижных игр и игры в пионербол;
- развивать умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- формировать умение оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности
с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа реализуется по следующим направлениям:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Контрольные и тестовые упражнения.
5. Медицинский контроль.
6. Мониторинг.

«Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

Здесь же представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

«Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физического и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Виды деятельности с указанием используемых форм организации занятий:

1. Проблемно-ценностное общение (беседа, спортивно-массовые мероприятия, инструктаж по технике безопасности и др.);
2. Спортивно-оздоровительная деятельность (игра, тренировочные упражнения, подвижная игра, соревнование, турнир и др.)

3. Тематическое планирование

1 час x 34 нед = 34 часа

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правила игры в пионербол.	1
2-5	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Игра в пионербол.	4
6-7	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	2
8	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	1
9	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра в пионербол.	1
10	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Блокирование. Игра в пионербол.	1
11	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы. Блокирование. Игра в пионербол.	1
12	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол	1
13	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача	1

	в парах. Игра в пионербол	
14	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача в парах. Блокирование. Игра	1
15	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Обучение нападающему броску. Игра	1
16	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра	1
17	Нападающий бросок с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Игра	1
18	Нападающий бросок со второй линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Игра	1
19	Блокирование нападающего броска. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Игра	1
20	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Игра	1
21	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие Упражнения у сетки в парах с блокирующим. Одиночный и двойной блок. Игра	1
22	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Игра	1
23	Формирование навыков командных действий. Развитие двигательных качеств. Игра	1
24	Подачи мяча по зонам. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра	1
25-26	Групповые тактические принимающего подачу. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Игра	2
27	Закрепление блокирования нападающего броска. подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения.Развитие двигательных качеств. Игра	1
28	Игра с индивидуальными заданиями. Игра	1
29	Нападающий бросок с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Игра	1
30	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ.Игра	1
31	Учебная игра с самостоятельным судейством. Специальные беговые упражнения.	1
32	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре.	1
33-34	Турнир по пионерболу	2

