

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрено:
на заседании кафедры
естественно-научных и
развивающих дисциплин
Протокол № 1
от «29» 08.2022 г.

Проверено:
Зам. директора по УВР

Каменская О.Н.
«31» августа 2022 г.

Утверждено:
Приказом № 454/1-од
от «31» августа 2022г.
Директор ГБОУ гимназии
г. Сызрани

Назаренко Ж.И.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

«Пионербол»

(спортивно-оздоровительной направленности)

Класс:5-6

Срок реализации: 1 год

Составитель: Неклеёнова Светлана Георгиевна,

учитель физической культуры

ГБОУ гимназия г. Сызрани

Сызрань, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для учащихся 5-6 классов и составлена на основе программы дополнительного образования для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в рамках реализации Федеральной целевой программы «Пионербол» на основании постановления Правительства РФ. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения спортивно –оздоровительной направленности и предназначена для организации занятий по пионерболу во внеурочное время. Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению пионербола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в пионербол, развитию физических способностей.

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

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивый интереса к занятиям в пионербол;
- обучить технике и тактике игры в пионербол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитать моральные и волевые качества.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа по физкультурно-оздоровительному направлению «Пионербол» рассчитана на 1 год – 34 часов, из расчета 1 час в неделю по 40 минут. Курс изучения программы рассчитан для учащихся 5-6 классов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- проговаривать последовательность действий.
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь 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 обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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.

3. 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

Предметные:

представлять игру 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, во время игры в пионербол.

- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- 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 действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Представленным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Ожидаемый результат.

По окончании курса обучающиеся 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.

Содержание программы

Теоретические знания.

Правила техники безопасности. Основные правила игры

2. Средства общей физической подготовки.

Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

3. Средства специальной физической подготовки.

Правила перемещения при игре в пионербол. Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

4. Изучение техники и тактики игры .

Техника передачи мяча. Техника подачи мяча. Техника ловли мяча. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия в нападении: перемещение; выбор места для второй передачи, нападающего удара, подачи; выполнение подачи, второй передачи и нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия в защите: определение действия соперника, прием подачи. Двусторонняя учебная игра.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Пионербол»

№	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	Теоретические знания	1	1	
2.	Средства общей физической подготовки	8		8
3.	Средства специальной физической подготовки	8		8
4.	Изучение техники и тактики игры	17		17
ИТОГО		34	1	33

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
Теоретические знания – 1 час.			
1		Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры Расстановка игроков.	1
Средства общей физической подготовки – 8 часов.			
2		Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости.	1
3		Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков. Двусторонняя игра. Развитие ловкости.	1
4		Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра.	1
5		Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости.	1
6		Применение обманных движений. Двусторонняя игра.	1
7		Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке.	1
8		Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке.	1
9		Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). 2х сторонняя игра.	1
Средства специальной физической подготовки – 8 часов.			
10		Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости.	1
11		Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков Двусторонняя игра. Развитие ловкости.	1
12		Отработка технических элементов игры. Развитие прыгучести. Игра.	1
13		Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости.	1
14		Применение обманных движений. 2х сторонняя игра.	1
15		Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке.	1
16		Передачи и ловля мяча в парах. Броски мяча с трёх шагов. Броски мяча в прыжке.	1
17		Развитие силы рук (упражнения с набивными мячами). 2х сторонняя игра.	1
Техника и тактика игры -17 часов			

18		Упражнения на совершенствование техники бросков. Игра «Треугольник». Броски в корзину с начислением очков.	1
19		Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи.	1
20		Игра с применением технических и тактических приёмов игры.	1
21		Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Отработка технических элементов игры.	1
22		Отработка технических и тактических приёмов в игре. Развитие ловкости.	1
23		Применения обманных движений в игре. Совершенствование техники подачи мяча. Взаимодействие трёх игроков.	1
24		Отработка технических элементов игры. 2х сторонняя игра.	1
25		Отработка технических элементов игры. Развитие силы рук.	1
26		Игра с отработкой технических элементов. Совершенствование техники подачи мяча и приёма.	1
27		Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи. Развитие прыгучести.	1
28		Удар мяча в щит; подбор его в прыжке; приземление; бросок. Упражнения на совершенствование техники бросков.	1
29		Совершенствование техники подачи мяча и приёма после подачи.	1
30		Игровые упражнения с мячом для улучшения координации движений, равновесия, ритма.	1
31		Игра с отработкой технических элементов.	1
32		Развитие прыгучести.	1
33		Игра с отработкой технических элементов.	1
34		Игра с отработкой технических элементов.	1