

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ "Атагайская СОШ "

Рассмотрено

МО классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08.25

Утверждено

Приказом директора
№134-од от 29.08.25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пионербол»

для обучающихся 5-6 классов

2. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Пионербол», предназначена для учащихся 5-6 классов. 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 пионербол;
- обучить технике и тактике игры в пионербол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,
-
- сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитать моральные и волевые качества.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа по физкультурно –спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю. занятия проводятся 1раз в неделю 40 минут. Курс изучения программы рассчитан для учащихся 5-6 классов. Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Атагайская СОШ» курс рассчитан на 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

3. 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 выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

1. *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).

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:

Учащиеся 5-6 классов научатся:

- 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.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности состоит из пяти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка (ОФП).
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе **«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.

Раздел **«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.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** (ОФП) содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества (лёгкая атлетика, гимнастика).

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения школьников основным техническим приемам игры в волейбол, баскетбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

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

Контрольно – оценочные материалы.

1. Участие в соревнованиях. Проект ,эстафеты,
2. Проект.
3. Участие в конкурса, викторина.

Календарно- тематическое планирование

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правил игры в пионербол. | 1 | |
| 2 | Перемещение по площадке. Игра «Гонка мячей» | 1 | |
| 3 | Перемещение по площадке. Бег на 5м, 10м. | 1 | |
| 4 | Броски мяча из-за головы двумя руками. Бег на 5м, 10м. | 1 | |
| 5 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег. | 1 | |
| 6 | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» | 1 | |
| 7 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | 1 | |
| 8 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись» | 1 | |
| 9 | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 10 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 11 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 12 | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 13 | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 14 | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 15 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам | 1 | |
| 16 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 17 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1 | |
| 18 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 19 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 20 | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 1 | |
| 21 | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам | 1 | |

| | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 22 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 23 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 24 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 25 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 26 | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Прием подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 27 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | 1 | |
| 28 | Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 29 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 1 | |
| 30 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей | 1 | |
| 31 | Формирование навыков командных действий. Игра. | 1 | |
| 32 | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра | 1 | |
| 33 | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. | 1 | |
| 34 | Групповые тактические действия. страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. | 1 | |
| 35 | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | 1 | |