


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени полного кавалера ордена Славы Петра Васильевича Кравцова
с. Старопохвистнево муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
протокол № 1
«27» августа 2019 г.

Проверена:
Заместитель директора по УВР
 Р.Р. Акимова
«30» августа 2019 г.

Утверждена:
Директор школы 
С.Н. Поручикова
приказ №  -од от 30 августа 2019 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Пионербол»
для 5-6 класса

Составлена учителем:


ф.и.о., подпись

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644, от 31 декабря 2015 г. N 1577);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013, 24 ноября 2015 г.);
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
5. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/ 173-ТУ «О внеурочной деятельности» (с приложением).
6. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево(утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г., в редакции приказа №41/7-од от 31.08.16, в редакции приказа 59/22-од от 30.08.19).
7. Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-11 классов (авторы программы – В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение» 2016 г.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в основной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа «Пионербол» для 6 класса общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И. Ляха.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 34 часа в год.

При составлении групп обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Цели программы:

- ✓ обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- ✓ проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени основного общего образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

Учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

2.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 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 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 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, 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 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. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

3. Планируемые результаты

знать

- ✓ значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- ✓ названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- ✓ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- ✓ упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- ✓ контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- ✓ основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- ✓ жесты судьи;
- ✓ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

уметь

- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия;
- ✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- ✓ играть в волейбол с соблюдением основных правил;

3.1. Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

3.2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3.3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» обучающиеся **смогут получить знания(научатся):**

- значение игры в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты.

получат возможность научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в игру с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи во время игры;
- проводить судейство игры.

4. Учебно-тематическое планирование

№ Занятия	Содержание учебного материала	Количество часов
6 класс		
1	Инструкция по технике безопасности.	1
2-3	Стойка игрока (исходные положения).	2
4-5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2
6-7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
8	Правила игры.	1
9	Основы знаний о физкультуре и спорте..	1
10-15	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Пионербол	6
16-21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	6
22-25	Виды подач. Нижняя прямая подача. Пионербол.	4
26-29	Приём мяча снизу двумя руками.	4
30	Инструкция по технике безопасности	1
31-32	Турнир по пионерболу	2
33-38	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	6
39-44	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.	6
45-50	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	6
51-54	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	4
55	Основы знаний о физкультуре и спорту.	1
56-59	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	4
60-63	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол	4
64-66	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2
67-68	Турнир по пионерболу.	2
	Всего	68

5. Показатели эффективности достижения планируемых результатов программы

Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Кол. обуч-ся	%
<p>Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p>1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p>1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Творческие навыки Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>1.начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); 2.репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); 3.творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>Удовлетв. Хорошо Отлично</p>		
<p>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>Удовлетв. Хорошо Отлично</p>		