



БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА ОМСКА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №116»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
руководитель МО  
Федорова А.М.   
Протокол от 30.08.24 г. №

УТВЕРЖДАЮ  
директор БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная  
школа №116»  
Т.А. Цыпышева   
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности по физической культуре

Пионербол для 5-6 классов

Учитель: Федорова А. М.

## 1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—6 классах.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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 в волейбол.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

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.

### Цели программы:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### 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;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-13 лет.

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 2 раз в неделю

Количество часов: 68

Содержания программного материала

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. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

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» 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.

В разделе «Специальная физическая подготовка» 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.

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

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

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

#### **Методы обучения:**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

#### **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.

#### **Планируемые результаты:**

*Обучающиеся получают возможности узнать:*

о 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;

*Календарно-тематическое планирование*

№ Заня Тия	Кол час.	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
№1	1	Правила игры в пионербол.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
№2	1	Предупреждение травматизма	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
№3	1	Перемещение по площадке	Перемещение по площадке. Переход. Силовые Упражнения для рук, ног, туловища.		
№ 4-11	8	Броски мяча	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Офп. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.  Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м		
№ 12-21	10	Подача мяча	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Приём Мяча после подачи Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
№22	1	Приём мяча	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
№ 23-28	6	Передача мяча	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Офп Передача мяча внутри команды. Упражнения Для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.		
№ 29-32	4	Перемещение	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
№33-34	2	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.		
№35-36	2	Игра по упрощённым правилам	Игра по упрощенным правилам с заданиями.		
№37-38	2	Тестирование	Контроль выполнения подачи мяча.		
№ 39-48	10	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски Мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или		

			<p>нападающий бросок.  Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Офп.  Нападающий бросок с первой линии.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Нападающий бросок со второй линии.  Прыжки.  Нападающий бросок после передачи.  Прыжковые упражнения.</p>		
№ 49-54	6	Блокирование	<p>Обучение блокированию.  Блокирование нападающего броска.  Прыжки с подниманием рук вверх с места.  Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</p>		
№ 55-68	14	Учебно-тренировочная игра	<p>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством. Упражнения с набивными мячами.</p>		