

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района

ГБОУ Гимназия №441

РАССМОТРЕНО

на
заседании педагогического
совета

секретарь Гордина А.О
Протокол №5 от «12» мая 2023
г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кулагина Н.И.
Приказ № 61 от «25» мая
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочная деятельность

Подвижные игры – «Пионербол»

для обучающихся 6 класса

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программ разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

Пионербол (по правилам волейбола) – это увлекательная и массовая подвижная игра, мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней школе. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

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.

Целью программы является – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонне развитой личности.

На преподавание курса по внеурочной деятельности Подвижные игры-«Пионербол» (по правилам волейбола) в учебном плане отводится 34 часа в год, (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по пионерболу

Правила предупреждения травматизма во время занятий. Начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом. Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности

выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств. Правила игры.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

Физическое совершенствование

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять основные технические действия и приемы игры, в условиях игровой деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях;
- Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности,

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, игра и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы
1	Техника безопасности. Повороты, чередование ходьбы и бега, ОРУ. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1		1
2	Техника безопасности. Повороты, чередование ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры.	1		1
3	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1		1
4	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1		1
5	ОРУ. Индивидуальная работа с мячами. Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1		1
6	ОФП. Стойка. Разметка площадки. Переходы. Прием мяча. Учебная игра.	1		1
7	ОФП. Стойка. Разметка площадки. Переходы. Прием мяча, передачи через сетку. Учебная игра.	1		1
8	ОФП. Переходы. Прием мяча, передачи через сетку. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1		1
9	ОФП. Передачи внутри команды. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1		1
10	ОФП. Нижняя подача мяча. Передачи внутри команды Учебная игра.	1		1
11	ОФП. Нижняя подача мяча. Передачи внутри команды Учебная игра.	1		1
12	ОФП. Стойка. Верхняя подача мяча. Учебная игра. Правила формирования команд.	1		1
13	ОФП. Верхняя подача мяча. Действия игрока после приема мяча. Учебная игра.	1		1
14	ОФП. Верхняя подача мяча. Действия игрока после приема мяча. Учебная игра.	1		1
15	ОФП. Работа парами у сетки- передача мяча. Учебная игра.	1		1
16	ОФП. Работа парами у сетки- передача мяча. Учебная игра.	1		1
17	ОФП. Работа парами у сетки,-передача мяча. Учебная игра.	1		1
18	ОФП. подача мяча. Приёмы: низкий, высокий. Учебная игра.	1		1

19	ОФП. Подача мяча. Приёмы: низкий, высокий. Игра «Мяч вверх». Учебная игра.	1		1
20	ОФП. Техника выполнения нападающего броска. Игра «Горячая картошка»	1		1
21	ОФП. Техника выполнения нападающего броска. Игра «Перестрелка»	1		1
22	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		1
23	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		1
24	ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1		1
25	ОФП. Жесты судьи. Учебная игра.	1		1
26	ОФП. Жесты судьи. Учебная игра.	1		1
27	ОФП. Правила судейства. Учебная игра.	1		1
28	ОФП. Эстафеты с волейбольными мячами Учебная игра.	1		1
29	ОФП. Технические движения игроков. Учебная игра.	1		1
30	ОФП. Технические движения игроков Учебная игра.	1		1
31	ОФП. Учебная игра.	1		1
32	ОФП. Эстафеты с волейбольными мячами	1		1
33	ОФП. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	1		1
34	ОФП. Повторение ранее пройденного материала. Учебная игра.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М, Просвещение, 2012);
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.