

Приложение 3
к основной общеобразовательной
программе – образовательной
программе основного общего
образования МАОУ СОШ № 8

Принята
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПС/2022-2023

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 194-О



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Пионербол»
Срок реализации: 1 год
Классы: 5

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности	2
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	3
3.	Тематическое планирование	4

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными

и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные:

1. Формирование первоначальных представлений о значении пионербол для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Пионербол. Пионербол как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, ловкость и координацию, прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Правила предупреждения травматизма во время занятий пионерболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале пионербола.

Из истории пионербола. История развития пионербола и первых соревнований. Особенности пионербола разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Пионербол. Пионербол, её влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных качеств пионербола: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы деятельности пионербола

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Формы организации: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды деятельности:

- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- проведение самостоятельных занятий.

3. Тематическое планирование.

5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки.	1
2	Стойки игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1

	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения рук, ног, туловища	
3	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.	1
4	Подача мяча: - техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	1
5	Приём мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча после перемещения. Прием мяча после подачи. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	1
6	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	1
7	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.	1
8	Передачи: - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	2
9	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.	1
10	Нападающий бросок: - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.	2
11	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.	1
12	Блокирование - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. 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.	1
13	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1
14	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной	2

	блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол.	
15	Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	2
16	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.	2
17	Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	2
18	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двухсторонние игры до 15 мин.	2
19	Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.	2
20	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями бросками разных мячей в цель и на дальность.	2
21	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	2
22	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	2
23	Судейство игр: - отработка навыков судейства соревнований. Игра в пионербол.	1
	ИТОГО:	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024