

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №381
Кировского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»
Председатель МО учителей
Физической культуры и ОБЖ
_____ М.В. Гуторова
Протокол №5
от «19» мая 2023г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР
_____ Е.В. Яковлева
«19» мая 2023г.

«Утверждаю»
ВРИО директора школы № 381
Кировского района СПб
_____ С.Ю. Варчева
Приказ №97
от «22» мая 2023г.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Пионербол»
основное общее образование
(для 5 классов)

Составитель:
ШМО учителей физической культуры
и ОБЖ
ГБОУ СОШ № 381
Кировского района Санкт-Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» для основного общего образования составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга.

Актуальность курса внеурочной деятельности «Пионербол»

В программе внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Внеурочная деятельность по курсу «Пионербол» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Цели и задачи внеурочной деятельности курса «Пионербол»

Цель - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями; крепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности по курсу «Пионербол» заключается:

- в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности;
- вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий игрой «Пионербол»,
- знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику подачи мяча при игре в пионербол и простейшие приёмы владения мячом; умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приёмы игры в блокировании, а также технику передач; умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Общая характеристика внеурочной деятельности по курсу «Пионербол»

Раздел 1. 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 2. Контрольные и тестовые упражнения содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения материала и физическую готовность учащихся.

Раздел 3. Общая физическая подготовка содержит материал, реализация которого формирует у школьников 5 класса общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические

Раздел 4. Специальная физическая подготовка представляет материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих совершенствованию у

школьников 5 класса основных технических приемов игры в пионербол. В этом разделе ученики 5 класса имеют право самостоятельно подбирать некоторые игровые задания

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней 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

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здо-

- ровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий в игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия, направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек, устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения,

выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения,

оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом,

выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью,

выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности по курсу «Пионербол»,

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник тестирований и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время внеурочной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения,

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей,

демонстрировать технические действия в спортивных играх.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

5 класс (34 часа)

Темы, раскрывающие данный раздел программы, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Техника безопасности-1 ч.		
Тема 1. Техника безопасности и охраны труда на занятиях по пионерболу.	Правила предупреждения травматизма на занятиях внеурочной деятельностью по курсу «Пионербол»	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.</p>
Раздел 2. Контрольные и тестовые упражнения -1 ч.		
Тема 2. ОРУ. Комплекс с мячом.	<p>Контрольные и тестовые упражнения.</p> <p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.</p>	<p>Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в начале учебного года, взаимодействуют с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.</p> <p>Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами).</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в начале учебного года.</p> <p>оперируют понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста</p>

		<p>падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей быстроты в начале учебного года и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Оперируют понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция частота сердечных сокращений).</p> <p>Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления.</p> <p>Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p> <p>Проводят измерение показателей выносливости в начале учебного года и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств.</p> <p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре).</p> <p>Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения</p> <p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления.</p> <p>Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств в начале учебного года.</p>
--	--	---

Раздел 3. Общая физическая подготовка-9 ч.

Тема 3. Передачи. Основы знаний о физкультуре.	<p>Двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д. Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Совершенствовать выполнение упражнений. Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные). Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей. Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту – и демонстрировать динамику их развития. Овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах</p>		
Тема 4. Комплекс с набивными мячами. Техника быстрой атаки.				
Тема 5. ОРУ с предметами.				
Тема 6. Прыжковые упражнения. Пионербол.				
Тема 7. Комплекс ОРУ со скалками.				
Тема 8. Игра «Подвижная цель».				
Тема 9. Эстафеты с мячом. Пионербол.				
Тема 10. Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. «Собачки»				
Тема 11. Правила судейства в спорте. Подвижная игра «Собачки»				
Раздел 4. Специальная физическая подготовка-19 ч.				
Тема 12. Разучивание передач.			<p>Спортивные игры с элементами видов спорта Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, форми-</p>	<p>Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов видов спорта, и участвовать в них. Овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. Проявлять физические качества гибкости, координации и быстро-</p>
Тема 13. Закрепление передач.				
Тема 14. Поддача.				
Тема 15. Разучивание подачи.				
Тема 16. Закрепление подачи.				
Тема 17. Учебная игра по облегченным правилам.				
Тема 18. Комплекс ОРУ со				

скакалками. Приемы.	<p>рование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;</p> <p>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности.</p> <p>Физические упражнения. Взаимодействие в группах.</p>	ты при выполнении специальных физических упражнений.
Тема 19. Виды подач. Прыжки со скакалкой.		Моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, у опоры).
Тема 20. Комплекс ОРУ. Поддачи. Опрос по правилам игры.		Выявлять характерные
Тема 21. Игра «Три касания».		Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Овладеть универсальным умением удержания
Тема 22. Правила формирования команд. Пионербол.		гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах.
Тема 23. Жесты судьи.		Демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.
Тема 24. Подготовка к турниру.		Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.
Тема 25. Турнир по пионерболу.		Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Тема 26. ОРУ. Техника атаки.		Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях.
Тема 27. Пионербол. Игра «Мяч вверх».		Демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания.
Тема 28. Комплекс ОРУ. Игра «Собачки».		Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.
Тема 29. Блокирование. Пионербол с блокированием.		Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр.
Тема 30. Комплекс ОРУ. Техника защиты.		Уметь описывать правила игр.
	Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.	
	Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.	

		<p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности. Демонстрировать взаимопомощь в команде. Соблюдать правила безопасности. Проявлять смекалку. Выполнять необходимые условия дисциплины и командной работы.</p>
Раздел 5. Контрольные и тестовые упражнения-1 ч.		
<p>Тема 31. Тестирование. Игра «Вышибалы».</p>	<p>Формы демонстрации физических результатов</p>	<p>Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации. Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце учебного года, взаимодействуют с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>
Раздел 6. Специальная физическая подготовка-3 ч.		
<p>Тема 32. Турнир по пионерболу. Тема 33. Анализ результатов турнира по пионерболу. Тема 34. Анализ результатов турнира по пионерболу.</p>	<p>Организация соревновательной деятельности через демонстрацию полученных навыков и умений</p>	<p>Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях. Принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. Соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр. Уметь описывать правила игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), соблюдать этические нормы поведения.</p>

		<p>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p>Проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать взаимопомощь в команде.</p>
--	--	--