

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Дмитриевский район Курской области
МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета


председатель Сахарова Н.Л.
Протокол №9 от «28» июня
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР


Шульцева Е.Л.
от «28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы


Пяхова О.Ю.
Приказ №1644
от «28» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Пионербол»
для обучающихся 6 класса

Составитель:
Минаков Ю.Н.,
учитель физической культуры

с. Крупец 2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Пионербол» предполагает занятия, направленные на удовлетворения интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов, составлена для учащихся 6 класса на основе следующей нормативно-правовой базы: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 № 568, от 08.11.2022, от 27.12.2023, от 22.01.2024);

ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;

Федеральная рабочая программа по Физической культуре для 5-9 классов;

Основная общеобразовательная программа основного общего образования МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2023-2028 учебный год;

План внеурочной деятельности МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2024 – 2025 учебный год;

Рабочая программа воспитания МКОУ «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» на 2021 – 2026 годы;

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в Муниципальном казённом общеобразовательном учреждении «Крупецкая средняя общеобразовательная школа» Дмитриевского района Курской области в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Место учебного курса в учебном плане

Программа по внеурочной деятельности «Пионербол» в 6 классе рассчитана на 1 час в неделю, 34 часов в году.

Актуальность программы «Пионербол» обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение базовых основ вида спорта
-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
-формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе

Содержание курса внеурочной деятельности «Пионербол»

Программа состоит из шести разделов:

1. *Основы знаний о физической культуре и спорте*: История возникновения игры «Пионербол», личная гигиена, правила игры, правила судейства.
2. *Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом*: Основные правила техники безопасности, при занятиях спортивными играми.
3. *Общая физическая подготовка*. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств: координация, быстрота, сила, выносливость, прыгучесть.
4. *Специальная физическая подготовка*: Отработка технических приемов (передачи и подачи мяча, перемещение игроков, блокировка мяча). Тактические приемы.

Контрольные и тестовые упражнения. (ОФП) Челночный бег, подтягивание, отжимание, прыжок в длину с места. (СФП), (ГТО) Передачи в парах (на количество раз), подачи мяча *Перемещения* Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки пионерболлиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в пионербол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Предметными результатами:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игры «Пионербол», основы правил соревнований по пионерболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические приемы игры «Пионербол»;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия

- Изучение истории физической культуры игры «Пионербол», правил игры, соревнований и судейства.
- Выполнение основных правил техники безопасности при занятиях.
- Определение влияния занятий игры в «Пионербол» на организм обучающихся, его связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- Знакомство с понятиями «здоровье» и «здоровый образ жизни»
- Беседа о закаливании организма как фактора здорового образа жизни
- Определение влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения.
- Изучение правил доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом
- Знакомство с известными спортсменами-волейболистами
- Командные игры
- Использование приёмов, направленных на командное образование.

Учебно-тематический план

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Виды деятельности
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3		3	Слушают учителя; отвечают на вопросы; знакомятся с инструктажом ТБ; проводят ОРУ; планируют работу над заданиями; проводят апробирование упражнений; разрабатывают собственные игры; участвуют в командных играх; обучают друг друга; соревнуются; оценивают себя и своих одноклассников.
2.	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.	2		2	
3.	Общая физическая подготовка.		29	29	
4.	Специальная физическая подготовка.				
5.	Контрольные и тестовые упражнения.				
	Итого			34	

Тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2	Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1
5	Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1
6	Подача мяча. Учебная игра.	1
7	Подача мяча. Учебная игра.	1
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1
17	Прием мяча: после подачи в зоне нападения.	1
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1

22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.	1

Форма аттестации -итоговый контроль:

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового теста, который

включает 12 вопросов после раздела программы «Пионербол», выполнение практического задания по разделу «Пионербол», также в конце обучения каждого раздела программы включены соревновательные, товарищеские, матчевые встречи для овладения изученными приемами непосредственно в игре.

Учебно-методическое и материально-методическое обеспечение образовательного процесса:

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Перечень учебной литературы для учителя:

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2012 г

Перечень учебной литературы для учащихся:

1. Физическая культура. Учебник. 6 класс. ФГОС. Издательство: Просвещение
Серия: Академический школьный учебник, 2013

