

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №184 им. М.И.Махмутова" Советского района г.Казани.

Принято
Педагогическим советом
протокол от 1 № 25.08.2021

Утверждаю
директор школы

Введено приказом от 01.08.21 № 155



Программа
внеурочной деятельности «Пионербол»
для 5 классов (1 час в неделю 35 часа в год)
Направление: спортивно-оздоровительное
Составитель: учитель физической культуры Гаязова Л.А.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Пионербол» для 5-х классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 35 часов учебной нагрузки в течении одного учебного года в 5 классе.

Цель программы :

- обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

-развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства

-воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде

Результаты освоения внеурочной деятельности.

Метапредметные результаты:

-Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

-Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничество.

-Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

-Формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

-Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, (оздоровительные мероприятия, подвижные игры 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, гибкость, координация движений).

Личностные результаты:

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

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

-развитие мотивов внеурочной деятельности и формирование личного смысла учения;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этнических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предполагаемые результаты

изучения предмета «Пионербол» в 5х классах.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

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;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Наименование раздела	Краткое содержание	Количество часов
Основы знаний	<p>-понятие о технике и тактике игры, --предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. -нарушения, жесты судей, - правила соревнований</p>	2
Специальная физическая подготовка-	<p><i>Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.</i> По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».</p> <p><i>Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.</i> 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.</p> <p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.</i> Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.</p>	13

	<p><i>Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.</i></p>	
Технико-тактические приемы	<p>1. Подача мяча - техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.</p> <p>2. Передачи - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.</p> <p>3. Нападающий бросок - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон.</p> <p>4. Блокирование – ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;</p> <p>5. Комбинированные упражнения - подача – прием; - подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок; - нападающий бросок – блок.</p> <p>6. Учебно-тренировочные игры - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).</p>	20

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

№	Наименование раздела .	тема занятия. форма организации занятия	Кол-во часов	Основные формы организации внеурочных занятий	Основные виды внеурочной деятельности	Дата проведения	
						По плану	По факту
1	Основы знаний	Понятие о технике и тактике игры, Предупреждение травматизма.	1	беседа	Познавательная	06.09	

2	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	13.09	
3	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	20.09	
4	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	27.09	
5	Технико-тактические приемы .	Подача мяча: прием мяча	1	Комбинированное занятие	Игровая	04.10	
6	Технико-тактические приемы .	Подача мяча: подача мяча по зонам, управление подачей.	1	Комбинированное занятие	Игровая	11.10	

7	Технико-тактические приемы .	Подача мяча: подача мяча по зонам, управление подачей.	1	Комбинированное занятие	Игровая	18.10	
8	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	25.10	
9	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	08.11	
10	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи	1	Комбинированное занятие	Игровая	15.11	

		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.					
11	Технико-тактические приемы .	Передачи внутри команды	1	Комбинированное занятие	Игровая	22.11	
12	Технико-тактические приемы .	Передачи через сетку;.	1	Комбинированное занятие	Игровая	29.11	
13	Технико-тактические приемы.	Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	1	Комбинированное занятие	Игровая	06.12	
14	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	13.12	
15	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении	1	Комбинированное занятие	Игровая	20.12	

		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.					
16	Технико-тактические приемы.	Техника выполнения нападающего броска	1	Комбинированное занятие	Игровая	27.12	
17	Технико-тактические приемы .	Нападающие броски с разных зон.	1	Комбинированное занятие	Игровая	10.01	
18	Основы знаний	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, Правила соревнований	1	беседа	познавательная	17.01	
19	Специальная физическая подготовка	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	Комбинированное занятие	Игровая	24.01	
20	Технико-тактические приемы	Блокирование – ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;	1	Комбинированное занятие	Игровая	31.01	
21	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения	1	Комбинированное занятие	Игровая	07.02	

		приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».					
22	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».	1	Комбинированное занятие	Игровая	14.02	
23	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов	1	Комбинированное занятие	Игровая	21.02	

		номера», «Попробуй унеси».					
24	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».	1	Комбинированное занятие	Игровая	28.02	
25	Технико-тактические приемы	Комбинированные упражнения. подача – прием	1	Комбинированное занятие	Игровая	14.03	
26	Технико-тактические приемы	Комбинированные упражнения. подача – прием – передача	1	Комбинированное занятие	Игровая	21.03	
27	Технико-тактические приемы	Комбинированные упражнения. передача – нападающий бросок	1	Комбинированное занятие	Игровая	28.03	
28	Технико-тактические приемы	Комбинированные упражнения. нападающий бросок – блок	1	Комбинированное занятие	Игровая	04.04	
29	Технико-тактические приемы	Учебно-тренировочные игры - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1	игра	Игровая	11.04	
30	Технико-тактические приемы	Учебно-тренировочные игры - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1	игра	Игровая	18.04	
31	Технико-тактические	Учебно-тренировочные игры	1	игра	Игровая	25.04	

	приемы	отработка индивидуальных действий игроков					
32	Технико-тактические приемы	Учебно-тренировочные игры отработка индивидуальных действий игроков	1	игра	Игровая	16.05	
33	Технико-тактические приемы	Учебно-тренировочные игры . отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1	игра	Игровая	23.05	
34	Технико-тактические приемы	Учебно-тренировочные игры . отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1	игра	Игровая	30.05	
35	Итоговое занятие		1	соревнование	Игровая	30.05	
	Всего:		35ч.				

В данном документе
пронумеровано, прошито и скреплено
печатью _____ для _____
Директор школы _____
Э.М. Саляхова

