

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
На заседании МО учителей	заместитель директора по	приказом
Музыки, ОБЖ, физкультуры, технологии,	УВР	№ 496/ОД от 29.08.2022
Предметов духовно-нравственной	Симонова Ю.В.	Директор ГБОУ СОШ №3
Направленности		г. Сызрани
Протокол №1		Симонова Т.П.
От «29» августа 2022 г.		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Пионербол» основного общего образования

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» на уровне основного общего образования (5-9 класс) составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре, на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, ООП ООО и плана внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №3 г.Сызрани

Составлена на основе программы:

Пионербол. Внеурочная деятельность.. Учебное пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,-М, " Просвещение", 2013

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана на 34(68) часа в год с проведением занятий 1 (2) раз в неделю. Программа реализуется в 5 классе.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Личностные

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

3. Познавательные

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол ;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол:

4. Коммуникативные

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

I. Основы знаний:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- История возникновения пионербола.
- Правила игры в пионербол.
- Личная гигиена.
- Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма
- Причины травм при занятиях по пионерболу и их предупреждение.

II. Специальная физическая подготовка

СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта) осуществляется на каждом занятии.

Упражнения для овладения техникой передвижения и стоек.

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10 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, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых 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.

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.

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.

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.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Комбинированные упражнения:

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок.

5. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Формой организации внеурочной деятельности является секция.

Основные виды деятельности:

Тематическое планирование

№ п/п	тема	Количество часов при 1(2) часах в неделю
1	Контрольные и календарные игры	4/8
2	Технические и тактические приемы	28/56
3	Предупреждение травматизма	2/4
4	Основы знаний (правила игры в пионербол, понятие о технике и тактике игры, правила соревнований)	в течение занятия
5	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	в течение занятия
ИТОГО		34/68