

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Атагайская средняя общеобразовательная школа»

МКОУ "Атагайская СОШ"
Нижеудинский район рп. Атагай
Образовательное учреждение
26.10.2021 07:39
директор школы
Григоровская Марина Валерьевна
А - 27590357223d9bf1588e

Утверждено:
Приказом директора:
№ 97 -од от «09»06.2021г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Пионербол»
5-6 класс.

Рассмотрено на МО:
классных руководителей
Протокол № 5 от «28» 05. 2021г
Руководитель: А.В. Гдовская

Составлено:
учитель физической культуры
МКОУ «Атагайская СОШ»
А.В. Романова

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для учащихся 5-6 классов и составлена на основе программы дополнительного образования для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в рамках реализации Федеральной целевой программы «Пионербол» на основании постановления Правительства РФ. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения спортивно –оздоровительной направленности и предназначена для организации занятий по пионерболу во внеурочное время.

Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению пионербола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в пионербол, развитию физических способностей.

Цель: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивый интереса к занятиям пионербол;
- обучить технике и тактике игры в пионербол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- воспитать моральные и волевые качества.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Программа по физкультурно –спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» рассчитана на 1 год, из расчета 1 час в неделю. занятия проводятся 1раз в неделю 40 минут. Курс изучения программы рассчитан для учащихся 5-6 классов. Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Атагайская СОШ» курс рассчитан на 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает

использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:

1. Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *проговаривать* последовательность действий.
- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- *учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- *учиться выполнять* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные:

Учащиеся 5-6 классов научатся:

- представлять игру 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, во время игры в пионербол.
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к 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 действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Представленным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности состоит из пяти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка (ОФП).
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**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 «**Общая физическая подготовка**» (ОФП) содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества (лёгкая атлетика, гимнастика).

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения школьников основным техническим приемам игры в волейбол, баскетбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	1
2	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом	1
3	Общая физическая подготовка	10

4	Специальная физическая подготовка	22
5.	Контрольные и тестовые упражнения	1