

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
« Лицей №46» имен полного кавалера ордена Славы Зотова В.Н
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель кафедры(МО) <u>Т.Н. Куглуметова</u> Протокол № <u>1</u> от « <u>24</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Согласовано Зам. директора по УВР <u>Ю.Р. Брескина</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Утверждаю Директор МАОУ «Лицей № 46» <u>М.А. Мухоморова</u> Приказ № <u>488</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
---	---	---



Рабочая программа по внеурочной деятельности

Предмет физическая культура (пионербол) для 5-6 классов,
на уровень основного общего образования.

Составители:

Куглуметова Т.Н

Гафаров И.Р

Токмакова Е.В

Рассмотрено на заседании кафедры (МО)

Протокол от «___» _____ 20__ № _____

2023г.

Пояснительная записка

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по пионерболу для учащихся 5-6 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Нормативная база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г. в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 31.12.2015г. №1577;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), реализуемых в рамках ФГОС
- письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 г №ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения (СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением главного государственного санитарного врача от 29.10.2010 г. №189, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 03.03.2010 г регистрационный номер 19993)»
- постановление государственного санитарного врача РФ «Об изменении в СанПин» от 24.11.2015 г. №81
- Учебный план МАОУ «Лицей №46»;

Цели и задачи

Цели программы: обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

-создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
-проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;
Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

В пятом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений.

Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно гигиенические требования и правила безопасности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобрета

ются в процессе освоения спортивной игры «пионербол»

. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа состоит из семи 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.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

6. Медицинский контроль.

7. Мониторинг.

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» 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.

В разделе

«Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений

игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. 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.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствия.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
« Лицей №46» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Рассмотрено На заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель (МО) _____ Протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.	Согласовано Зам.директора по УВР _____/_____ « ____ » ____ 20 ____ г.	Утверждаю Директор МАОУ «Лицей № 46» _____/_____ Приказ № ____ от « ____ » ____ 20 ____
--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по внеурочной деятельности

по физической культуре (пионербол)

класс 5а,5б,5в,5г,5д

учитель Кутлуметова Татьяна Николаевна

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Класс	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	5а	3.09		
		5б	3.09		
		5в	3.09		
		5г	3.09		
		5д	3.09		
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	5а	10.09		
		5б	10.09		
		5в	10.09		
		5г	10.09		
		5д	10.09		
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	5а	17.09		
		5б	17.09		
		5в	17.09		
		5г	17.09		
		5д	17.09		
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	5а	24.09		
		5б	24.09		
		5в	24.09		
		5г	24.09		
		5д	24.09		

5	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	5а	1.10		
		5б	1.10		
		5в	1.10		
		5г	1.10		
		5д	1.10		
6	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	5а	8.10		
		5б	8.10		
		5в	8.10		
		5г	8.10		
		5д	8.10		
7	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	5а	15.10		
		5б	15.10		
		5в	15.10		
		5г	15.10		
		5д	15.10		
8	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	5а	22.10		
		5б	22.10		
		5в	22.10		
		5г	22.10		
		5д	22.10		
9	Броски мяча в парах, в стену, через сетку.	5а	5.11		
		5б	5.11		
		5в	5.11		
		5г	5.11		
		5д	5.11		
10	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра "Вызов номеров"	5а	12.11		
		5б	12.11		
		5в	12.11		

		5г	12.11		
		5д	12.11		
11	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5 м, 10м.	5а	19.11		
		5б	19.11		
		5в	19.11		
		5г	19.11		
		5д	19.11		
12	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	5а	26.11		
		5б	26.11		
		5в	26.11		
		5г	26.11		
		5д	26.11		
13	Подача мяча. Упражнения с набивными мячами	5а	3.12		
		5б	3.12		
		5в	3.12		
		5г	3.12		
		5д	3.12		
14	Подача мяча. Прием мяча после подачи	5а	10.12		
		5б	10.12		
		5в	10.12		
		5г	10.12		
		5д	10.12		
15	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	5а	17.12		
		5б	17.12		
		5в	17.12		
		5г	17.12		
		5д	17.12		
16	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег	5а	24.12		

	с остановками и изменением направления.	5б	24.12		
		5в	24.12		
		5г	24.12		
		5д	24.12		
17	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	5а	14.01		
		5б	14.01		
		5в	14.01		
		5г	14.01		
		5д	14.01		
18	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	5а	21.01		
		5б	21.01		
		5в	21.01		
		5г	21.01		
		5д	21.01		
19	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	5а	28.01		
		5б	28.01		
		5в	28.01		
		5г	28.01		
		5д	28.01		
20	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам	5а	4.02		
		5б	4.02		
		5в	4.02		
		5г	4.02		
		5д	4.02		
21	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	5а	11.02		
		5б	11.02		
		5в	11.02		
		5г	11.02		

		5д	11.02		
22	Учебно-тренировочная игра .Игра с двумя мячами	5а	18.02		
		5б	18.02		
		5в	18.02		
		5г	18.02		
		5д	18.02		
23	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	5а	25.02		
		5б	25.02		
		5в	25.02		
		5г	25.02		
		5д	25.02		
24	Контроль выполнения подачи мяча.	5а	3.03		
		5б	3.03		
		5в	3.03		
		5г	3.03		
		5д	3.03		
25	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активными движением кистей.	5а	10.03		
		5б	10.03		
		5в	10.03		
		5г	10.03		
		5д	10.03		
26	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	5а	17.03		
		5б	17.03		
		5в	17.03		
		5г	17.03		
		5д	17.03		
27	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	5а	7.04		
		5б	7.04		

		5в	7.04		
		5г	7.04		
		5д	7.04		
28	Обучение приему мяча от сетки.	5а	14.04		
		5б	14.04		
		5в	14.04		
		5г	14.04		
		5д	14.04		
29	Прием мяча после передачи в сетку.	5а	21.04		
		5б	21.04		
		5в	21.04		
		5г	21.04		
		5д	21.04		
30	Закрепление нападающего броска.	5а	28.04		
		5б	28.04		
		5в	28.04		
		5г	28.04		
		5д	28.04		
31	Закрепление нападающего броска со второй линии.	5а	5.05		
		5б	5.05		
		5в	5.05		
		5г	5.05		
		5д	5.05		
32	Закрепление приема мяча от сетки.	5а	12.05		
		5б	12.05		
		5в	12.05		
		5г	12.05		
		5д	12.05		

33	Учебная игра с заданиями	5а	19.05		
		5б	19.05		
		5в	19.05		
		5г	19.05		
		5д	19.05		
34	Учебная игра с заданиями. Судейство	5а	26.05		
		5б	26.05		
		5в	26.05		
		5г	26.05		
		5д	26.05		
35	Учебная игра с заданиями. Судейство	5а	29.05		
		5б	29.05		
		5в	29.05		
		5г	29.05		
		5д	29.05		