

ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Пионербол»
для 5-6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности “Пионербол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 5—6 классах.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

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.

Цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- 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.

Формы организации образовательной деятельности:

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методы обучения.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Согласно учебному плану МКОУ «Товарковская СОШ 1» программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» рассчитана на 35 часов (1 раз в неделю).

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты :

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Предметные результаты

Дети научатся:

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;

-владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);

-самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;

- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Получат возможности узнать:

-об истории развития подвижных игр и игры пионербол (волейбол);

-о способах и особенностях движение и передвижений человека;

-о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;

-о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

-о правилах использования закаливающих процедур;

-о профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. (1 час)

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.

Основные виды учебной деятельности: изучают правила техники безопасности.

Тема 2. Основы знаний о физической культуре и спорте. Теоретические сведения о пионерболе. (2 часа)

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. Основные положения правил игры «Пионербол».

Основные виды учебной деятельности: изучают гигиенические требования, правила игры.

Тема 3. Пионербол с элементами волейбола. (25 часов)

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Основные виды учебной деятельности: отработка на практике приемов игры в пионербол.

Тема 4. Контрольные и тестовые упражнения. (5 часов)

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

Основные виды учебной деятельности: выполняют контрольные и тестовые упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Название раздела	Количество часов
1.	Техника безопасности. Предупреждение травматизма.	1
2.	Теоретические сведения о пионерболе. Основные положения правил игры.	2
3.	Пионербол с элементами волейбола	25
4.	Учебно-тренировочная игра	5
	Тестирование	1
	Итого:	34