**ГБОУ школа №525**

**с углубленным изучением английского языка**

**имени дважды Героя Советского Союза Г. М. Гречко**

**Московского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета ГБОУ школа № 525 Московского района  Санкт-Петербурга  Протокол от\_ 2024 г.№ | УТВЕРЖДАЮ  директор ГБОУ школа № 525  Московского района Санкт-Петербурга приказ № от \_2024г.  Полякова Е.П. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления.**

**«Пионербол»**

**5 класс**

**Срок реализации 2024-2025 учебный год**

**Учитель - составитель:**

Киселева Екатерина Вячеславовна,

учитель физической культуры

ГБОУ школы №525

Московского района

Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2024 год

***Пояснительная записка***

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» для учащихся 5 классов разработана с учетом:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-6 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов

начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования» (в редакции от 31.12.2015 № 1577).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. № 1089».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников,

допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».

5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

7. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

8.Устава ГБОУ школа № 525 с углубленным изучением английского языка имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Гречко Московского района Санкт-Петербурга;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» относится к программе спортивно-оздоровительного направления. Она предназначена для детей в возрасте 11-12 лет. Программа ориентирована на детей 5 класса без специальной подготовки.

Количество часов по учебному плану на 2024-25 учебный год: 34 часа в год, 1 час в неделю;

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.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***.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует

формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом.

Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Пионербол» для детей рассчитана на один год, 34 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно

акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу

***Целью*** программы является 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; Для достижения этой цели служат следующие ***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;

• использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;

• освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так

же подвижных игр и технических действий игры в футбол;

• освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

привитие учащимся потребностей в

систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Содержание программы**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. - основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. 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».

***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.

***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 блокировании.*** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

***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. Технико- тактические приемы**

- 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. Блокирование**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок; - нападающий бросок – блок.

**6. Учебно-тренировочные игры**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

-отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**7. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и

координационных способностей обучающихся.

**Предполагаемые результаты изучения предмета «Пионербол» в 5 классе**

**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.

**Методические особенности организации учебного процесса**

В процессе освоения учебного материала используются

*методы обучения*:

объяснительно-иллюстративный;

словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);

наглядный:

метод упражнений;

*методы воспитания:*

традиционный (убеждение, поощрение, пример);

неформально-личностный (пример личностно значимых людей, пример

авторитетных людей, пример друзей и близких);

рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание

собственной ценности в реальной действительности).

*Для развития двигательных способностей* используются *методы*:

стандартного упражнения;

переменного упражнения;

игровой и соревновательный.

**Ожидаемый результат**

По окончании курса учащиеся должны знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства

**Перечень учебно-методического и программного обеспечения.**

**Перечень учебной литературы для учителя:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников

М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей

общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях – 2-е изд. - М., Просвещение,

2012. г.

**Перечень учебной литературы для учащихся:**

1. Физическая культура. Учебник. 5-7 класс. Виленский М.Я., Торочкова

**Литература:**

1. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в

школе. Волгоград 2007.

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и

методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.:

Просвещение, 2011г.

3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. //

Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

**Цифровые образовательные ресурсы**

http://www.drofa.ru/

http://www.cvartplus.ru/

http://www.uchitel-izd.ru/

http://fizkultura-na5.ru/

http://www.fizkult-ura.ru/

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Площадка игровая волейбольная ; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; секундомер; насос ручной ; ролик для пресса; аптечка;сеткаволейбольная.

**Планируемые результаты освоения предмета «Пионербол»**

***Личностными результатами***

освоения обучающимися содержания

программы по внеурочной деятельности «Пионербол» являются следующие

умения:

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;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами*** освоения обучающимися содержания

программы по внеурочной деятельности «Пионербол» являются следующие

умения:

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;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

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;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов

спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами***

освоения обучающимися содержания

программы по внеурочной деятельности «Пионербол» являются следующие

умения:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы

соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в

игровой и соревновательной деятельности.