Рабочая программа внеурочной деятельности по «Пионерболу»
МКОУ ООШ п. Гирсово
для учащихся 5 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы и авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Пионерболу» МКОУ ООШ п. Гирсово для учащихся 5 класса разработана на основе: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы », автором составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5 классе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-12 лет.

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю.

Формы обучения: кружок

Виды деятельности: индивидуальная, групповая.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются

- ✓ в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета.
- ✓ положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний,
- ✓ умение использовать занятия пионерболом (по правилам волейбола) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
- ✓ достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве,
- ✓ развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей,
- ✓ укрепление крупных мышц рук, плеч, ног,
- ✓ развитие реакции на движущийся объект, реакции антиципации (предугадывания),
- ✓ развитие быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрации внимания.

Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол (по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

№ п/п	Направление курсов внеурочной деятельности	Вид УУД		Планируемые результаты
2.	Раздел 1. -спортивно оздоровительное	Регулятивные УУД	1.1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.	1.1.1. анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
				1.1.3. выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
				1.1.4. ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей.
			1.2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	1.2.5. выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
				1.2.6. составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
				1.2.8. описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса.
			1.3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в	1.3.3. отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

			процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	1.3.8. сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
			1.4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.	1.4.4. оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.
			1.5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.	1.5.3. принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
				1.5.4. самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
		Раздел 2. Познавательные УУД	2.1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	2.1.3. выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
				2.1.4. объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
				2.1.7. строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
				2.1.8. строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

				2.1.12. объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
			2.2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.	2.2.2. определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
				2.2.3. создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
				2.2.4. строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
				2.2.8. строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
				2.2.9. строить доказательство: прямое, косвенное, от противного.
			2.3. Смысловое чтение	2.3.1. находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
				2.3.3. устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов.
			2.4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной,	2.4.2. анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
				2.4.5. распространять экологические знания и участвовать в практических

			социальной практике и профессиональной ориентации.	делах по защите окружающей среды;
				2.4.6. выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
		Раздел 3. Коммуникативные УУД	3.1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.	3.1.2. играть определенную роль в совместной деятельности;
				3.1.3. принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
				3.1.5. строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
				3.1.10. договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
			3.2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.	3.2.4. соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
			3.3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).	3.3.4. использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе:

				вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

2.Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Разделы	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Общая физическая подготовка	Содержит материал, реализация которого формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.	Беседа, работа с плакатами	ОФП, прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения для развития общей физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	Представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения школьников основным техническим приемам игры в пионербол. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, упоре лежа, в упоре присев, спиной; перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег; ускорения, повороты в беге;	Подвижные игры, учебно – тренировочная игра.	Перемещения из различных положений, бег, упражнения с мячом, выбегания, имитация бросков, передача мяча, метания мяча.

	имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси». Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча: круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук; опираясь о стену пальцами, отталкиваться; 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; метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу.		
Технико - тактическая подготовка	Подача мяча: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей. Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	Учебно – тренировочная игра, подвижные игры, видеоролик «Правила игры в пионербол».	Действия с мячом, передачи, ловля, броски, страховка игрока

Тематическое планирование – 5 класс

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел I	1.Общая физическая подготовка	6
Раздел II	1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	4
	2.Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	6
	3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	4
Раздел III	1.Подача мяча	2
	2. Комбинированные упражнения: подача – прием;	2
	подача – прием – передача	10
	3. Учебно-тренировочные игры	
	Всего	34 часа