**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №525 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.М.ГРЕЧКО МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  Решением педагогического совета  ГБОУ школа №525 Московского района  Санкт-Петербурга  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом директора ГБОУ школа №525  Московского района Санкт-Петербурга  От\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_  Директор Е.П. Полякова |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**предмет физическая культура (пионербол) для 5 е класса**

**Учитель - составитель:**

Хужаберганова Юлия Сергеевна

Московского района

Санкт-Петербурга

**Санкт–Петербург**

**2024 г.**

**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 пространных,  
силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в  
целостные комбинации.  
Программа по пионерболу для учащихся 5 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-Ф3 «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-эпедемиологических требований к условиям и организации обучения  
(СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденный постановлением главного государственного  
санитарного врача от 29.10.2010 г. №189, зарегестрировано Министерством юстиции РФ  
03.03.2010 г регистрацоинный номер 19993)»  
• постановление государственного санитарного врача РФ «Об изменении в СанПин»  
от 24.11.2015 г. №81

**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;

1. *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.

**Учебно-методический комплекс**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.  // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

**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 приобретаются 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**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю.

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 повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра  
приносили радость и удовольствия

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименование разделов и тем программы** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. | 04.09.2024 |  |  |
| 2 | Разметка площадки. Стойка игрока. Подвижные игры. | 11.09.2024 |  |  |
| 3 | Основные положения правил игры в пионербол. | 18.09.2024 |  |  |
| 4 | Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 25.09.2024 |  |  |
| 5 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. | 02.10.2024 |  |  |
| 6 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол | 09.10.2024 |  |  |
| 7 | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол. | 16.10.2024 |  |  |
| 8 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Игра в пионербол. | 23.10.2024 |  |  |
| 9 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 30.10.2024 |  |  |
| 10 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. | 06.11.2024 |  |  |
| 11 | Передачи мяча в парах.Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения.Нападающий броск. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 13.11.2024 |  |  |
| 12 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 20.11.2024 |  |  |
| 13 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование | 27.11.2024 |  |  |
| 14 | Нападающий бросок с первой линии. Передачи мяча в парах.Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 04.12.2024 |  |  |
| 15 | Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра в пионербол. | 11.12.2024 |  |  |
| 16 | Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. | 18.12.2024 |  |  |
| 17 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | 25.12.2024 |  |  |
| 18 | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол. | 15.01.2025 |  |  |
| 19 | Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах Тренировочная игра в пионербол. | 22.01.2025 |  |  |
| 20 | Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Тренировочная игра в пионербол. | 29.01.2025 |  |  |
| 21 | Подачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. | 05.02.2025 |  |  |
| 22 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра в пионербол. | 12.02.2025 |  |  |
| 23 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. | 19.02.2025 |  |  |
| 24 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 26.02.2025 |  |  |
| 25 | Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол. | 05.03.2025 |  |  |
| 26 | Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу.Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. | 12.03.2025 |  |  |
| 27 | Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах.ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 19.03.2025 |  |  |
| 28 | Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. | 02.04.2025 |  |  |
| 29 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. | 09.04.2025 |  |  |
| 30 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. | 16.04.2025 |  |  |
| 31 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. | 23.04.2025 |  |  |
| 32 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. | 30.04.2025 |  |  |
| 33 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. | 07.05.2024 |  |  |
| 34 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Подведение итогов. | 14.05.2024 |  |  |