

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Фрунзенского района**

**Муниципального образования «Город Саратов»**

**МОУ «СОШ№1» Фрунзенского района г.Саратова**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Н.В.Яцыкова

Протокол №1  
от «28»августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР



Н.И. Войнова

Протокол педагогического  
совета№1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.А.Иващенко

Приказ №480  
от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Азбука пионербола с элементами**

**волейбола»**

для обучающихся 5-6 классов

город Саратов2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Азбука пионербола с элементами волейбола» для 5-6 класса**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Пионербол с элементами волейбола является частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

#### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Азбука пионербола с элементами волейбола».**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной

активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-бкласса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания внеурочной деятельности «Азбука пионербола с элементами волейбола», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

### **Место курса внеурочной деятельности «Азбука пионербола с элементами волейбола»**

В 5-6 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут в соответствии с нормами СанПиНа. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей-спортивная форма.

**Формы проведения занятий:** кружки, секции, круглые столы, диспуты, олимпиады, соревнования. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Инструкция по технике безопасности на занятии.

Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.

Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте

Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.

Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.

Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.

Подготовка к турниру.

Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.

Турнир по пионерболу

Техника атаки.

Пионербол. Игра «Мяч вверх»

Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»

Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.

Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.

Прыжковые упражнения. Пионербол.

Эстафеты с мячом. Пионербол

Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Игра «Собачки».

Пионербол.

Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности.

Тестирование.

Турнир по пионерболу.

## **Планируемые результаты освоения курса**

### **«Азбука пионербола с элементами волейбола»**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий внеурочной деятельностью и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий внеурочной деятельностью и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении заданий игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;



проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время внеурочной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении;

пионербол, волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Результатом изучения материала курса является участие детей в спортивных соревнованиях. Участие в играх и организация игр на уровне двора, класса, разновозрастной группы и т.п. Во время занятий происходит развитие всех двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Результаты на соревнованиях складываются в личное портфолио учащегося.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1-2	Инструкция по технике безопасности на занятии. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	2		2	знакомятся с правилами поведения на занятиях, требованиями к обязательному их соблюдению; обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	<a href="https://nsportal.ru/skcola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-pomeram-bezopasnosti">https://nsportal.ru/skcola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/18/instruktsiya-dlya-uchashchikhsya-pomeram-bezopasnosti</a>
3-4	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2		2	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников в секциях, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	<a href="https://nsportal.ru/skcola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/29/pravila-igry-v-pionerbol">https://nsportal.ru/skcola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/29/pravila-igry-v-pionerbol</a>  <a href="https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html">https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html</a>
5-6	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2		2	осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность;	<a href="https://youtu.be/FPz2-lmWGck?t=18">https://youtu.be/FPz2-lmWGck?t=18</a>

7-8	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец подачи, выделяют фазы движения и анализируют их технику;; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники подачи мяча в мишень;; разучивают технику подачи мяча по фазам движения и в полной координации.;	<a href="https://youtu.be/14-TQhYv4vM">https://youtu.be/14-TQhYv4vM</a>
9-10	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2		2	подают мяч сверху, снизу, одной и двумя руками на дальность, точность, , по фазам движения и в полной координации;	<a href="https://educ.wikireading.ru/hZGsHLc7xV">https://educ.wikireading.ru/hZGsHLc7xV</a>
11-12	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	2		2	повторение с правилами поведения на занятиях, соревнованиях, требованиями к обязательному их соблюдению;	<a href="https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/06/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-nachinayushchikh">https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/06/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-nachinayushchikh</a>
13-14	Турнир по пионерболу	2		2	анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;	
15-16	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники атаки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления,	<a href="https://allforchildren.ru/games/active2-2.php">https://allforchildren.ru/games/active2-2.php</a>

					устанавливают способы устранения;; разучивают технику	
17-18	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники блокировки; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/20/obuchenie-nachalnym-navykam-napadeniya-i-blokirovaniya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/20/obuchenie-nachalnym-navykam-napadeniya-i-blokirovaniya</a>
19-20	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники защиты; выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники; анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику	<a href="https://infourok.ru/metodika-obucheniya-detej-volejbolu-5829585.html">https://infourok.ru/metodika-obucheniya-detej-volejbolu-5829585.html</a>
21-22	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	2		2	анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;; разучивают технику быстрой атаки;	<a href="https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/">https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/napadayushchij-udar-v-volejbole/</a>
23-24	Прыжковые упражнения. Пионербол.	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные	<a href="https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-pryguchesti-iu.html">https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-razvitiia-pryguchesti-iu.html</a>

					особенности в технике выполнения, делают выводы;; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);;	
25-26	Эстафеты с мячом. Пионербол	2		2	рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;; разучивают технику ведения мяча «по кругу» и «змейкой»;	<a href="https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-s-elementami-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-s-elementami-voleibola.html</a>
27-28	Игра в пионербол с элементами волейбола по упрощенным правилам.	2		2	закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком через сетку;	<a href="https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-s-elementami-voleibola.html">https://multiurok.ru/files/igry-i-estafety-s-elementami-voleibola.html</a>
29-30	Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Игра «Собачки». Пионербол.	2		2	знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры	<a href="https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html">https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html</a>
31-32	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2		2	закрепляют и совершенствуют технику игры. определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения;;	<a href="https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html">https://infourok.ru/pionerbol-pravila-igri-sudeystvo-2220212.html</a>

33-34	Турнир по пионерболу.	2		2	закрепляют и совершенствуют технику игры.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				