

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №20»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
объединения классных
руководителей

Протокол № 1 от 29.08 2019 г.

Руководитель МО

Чайникова О.Ю.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического Совета

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУ «Школа № 20»

О.Н. Солодовникова

№ 1 от 29.08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По курсу внеурочной деятельности «Пионербол»

7 класс

Составитель: Чеува Т.И.

Направление: спортивно-оздоровительное

Тольятти,
2019

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документах:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (редакция от 07.05.2013),
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в действующей редакции);
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБУ «Школа № 20»;
4. Авторской программы по пионербол (по правилам волейбола) Батурина Б.А. На освоение программы отводится 2 учебных часа в неделю в 7 классах.

Предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся основной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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;

Метапредметные и Предметные:

- 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 также 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.

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 климатический 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.

Тематическое планирование по программе «Пионербол»

№занятия	Содержание занятия
№1-5	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.
№6-12	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте
№13-19	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол
№20-25	Комплекс ОРУ №3. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол
№26-32	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.
№33-36	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности
№37-38	Турнир по пионерболу
№39-44	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»
№45-48	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»
№49-52	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.
№53-55	Комплекс №8(с набивными мячами)Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.
№56-57	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).Прыжковые упражнения. Пионербол.
№58-59	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол
№60-62	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.

№63-66	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.
№67-68	Турнир по пионерболу.
	Всего: 68 часов