

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа №20  
имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева»**

---

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании методического  
объединения учителей  
физкультуры, технологии,  
изобразительного искусства,  
ОБЖ  
Протокол №\_\_\_от\_\_\_20\_\_г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

**ПРИНЯТА**

на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол №  
\_\_\_от\_\_\_20\_\_г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБУ «Школа № 20»  
\_\_\_\_\_О.Н. Солодовникова  
№\_\_\_-од от\_\_\_\_\_20\_\_г.



О="МБУ ""  
Школа № 20""  
, CN="Солодовников  
а Оксана  
Николаевна,  
директор", E=  
school20@  
edu.tgl.ru  
00dcad391422  
dd119f

2023.09.02  
10:05:52+04'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

***Курс внеурочной деятельности «Игра в пионербол»***

(указать учебный предмет, курс)

***7 класс***

(указать класс)

**Составитель(и): Мошева М.В.**

Тольятти,  
2023г.

Рабочая программа курса «Игра в пионербол» составлена на основе авторской программы Батурина Б.А. «Игра в пионербол». Физкультурно-оздоровительное направление.

**Цель:**

укрепление здоровья учащихся, содействие гармоническому развитию, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Задачи программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школьных 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 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.

### **Планируемые результаты**

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса:**

**Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Пионербол» являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 учащимися содержания программы по курсу «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;
- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру 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 игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержания программы

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 обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«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.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению школьников основным техническим приемам игры в пионербол.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность обучающихся.

В разделе **«Медицинский контроль»** представлен материал для осуществления контроля за здоровьем занимающихся физкультурой и спортом.

Раздел **«Мониторинг»** содержит материал, позволяющий иметь возможность следить за

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1
4.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1
5.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах	1
6.	Подача мяча. Приём мяча после подачи . Упражнения с набивным мячом.	1
7.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1
8.	Передача мяча внутри команды. Передача мяча через сетку с места.	1
9.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1
10.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
11.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1
12.	Игра по упрощенным правилам с заданиями	1
13.	Учебно-тренировочная игра	1
14.	Обучение нападающему броску	1
15.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	1
16.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке	1
17.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств	1
18.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки	1
19.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1
20.	Обучение блокированию	1
21.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки	1
22.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом	1
23.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	1
24.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель	1
25.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами	1
26.	Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
27.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	1
28.	Прием мяча в падении. Передача мяча	1
29.	Отработка навыков командных действий	1
30.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию	1
31.	Учебная игра по правилам соревнований	1
32.	Учебная игра по правилам соревнований	1
33.	Учебная игра с самостоятельным судейством	1
34.	Учебная игра с самостоятельным судейством	1
	Итого	34