



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2020 №

УТВЕРЖДЕНО

приказом Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ №90 от 01.09.2020



А.А.Бушмакина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
внекурочного учебного курса
«Пионербол»
для обучающихся 7 класса
на 2020 - 2021 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:
Шолопова В.А.

Санкт-Петербург
2020

I. Пояснительная записка.

Программа спортивной секции «Пионербол» предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой вариант программы внеурочной деятельности школьников 7 классов. За основу взята программа из методического пособия «Примерные программы внеурочной деятельности» начальное и основное образование под редакцией В.А. Горского. Согласно базисного учебного плана внеурочной деятельности и учебного графика работы школы программа кружка рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю.

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Основная образовательная программа основного общего образования (5-8 классы) ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга;
- Учебный план ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Цели:

1. Освоение школьниками основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе, а первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддерживания физического, психического и социального здоровья.
2. Развитие позитивного отношения школьников к базовым ценностям

современного российского общества – человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.

3. Приобретение младшими школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основании которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Задачи:

1. Мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

2. Обучать школьников способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.

3. Помочь школьникам в осуществлении ими самостоятельных занятий.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма во внеурочное время;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие и повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности спортивного направления являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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 программы по «Пионерболу» 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 «Пионерболу» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, 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 учетом требований ее 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,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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 игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа основана на **принципах**:

1. Принцип природосообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
2. Возрастосообразность – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.
3. Принцип культурообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.
4. Принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образ жизни и спортивной самореализации.

5. Принцип диалогичности предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

6. Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.

7. Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у обучающихся 5 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Требования к уровню подготовки.

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять технические действия в спортивной игре;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;
- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.

- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- организации спортивных игр и соревнований в период летних каникул.

II. Основное содержание

1. Введение. Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

2. Подготовка к спортивной игре пионербол. Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Особенности спортивной игры пионербол. Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

4. Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образ жизни.

5. Элементы волейбола в игре пионербол. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Усложнение приёмов игры.

6. Подготовка и проведение соревнований. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности распределяются по трём уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом; о спортивных и подвижных играх, о принятых в обществе нормах отношения к природе, о способах организации досуга, участие в соревнованиях на кружке.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к