

## **ВВЕДЕНИЕ**

Рабочая программа «Игра в **пионербол**» для **2-4 классов** начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 34 занятия в году (1 раз в неделю).

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

*Актуальность программы* заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности обучающихся с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. 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 климатических 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.

## Цели программы

- Обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов 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;

## Задачи программы

- Давать учащимся общеобразовательных школ знания о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укреплять здоровье учащихся, содействовать их правильному физическому развитию и повышению работоспособности
- формировать средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствовать у обучающихся жизненно-важные умения и навыки относящиеся к физической культуре:
- развить у обучающихся основные физические качества: ловкость, быстроту гибкость, силу, выносливость;
- использовать факторы отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- Помогать освоению учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в пионербол;
- осваивать учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- прививать учащимся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. **Во втором классе** они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. **А в 3-4 классе** учащиеся, эти двигательные действия применяют на практике, в игровой деятельности.

## Планируемые результаты

- **Обучающиеся научатся** под руководством учителя самым простым и общим для всех людей правилам поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных учителем ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и учителя, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности — является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), уметь **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### 2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### **2.3 Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Привлечение родителей к совместной деятельности .

### **2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а следовательно, уменьшат количество пропусков по причине болезни и увеличат численность обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ.
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Содержание программы

Раздел **«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.

Раздел **«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 и позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Тематическое планирование

№п/п	Содержание раздела	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте	3
2.	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом	4
3.	Общая физическая подготовка	12
4.	Специальная физическая подготовка	10
5.	Контрольные и тестовые упражнения	5
6.	Итого:	34

### Календарно-тематическое планирование по пионерболу 3 класс

№ занятия	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1		
2	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		
3	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		
4	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		
5	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		
6	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1		
7	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1		
8	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
9	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		



10	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
11	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		
12	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	1		
13	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	1		
14	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	1		
15	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по ТБ	1		
16	Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по ТБ	1		
17	Инструкция по технике безопасности. Турнир по пионерболу.	1		
18	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
19	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
20	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
21	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
22	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	1		
23	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	1		
24	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1		

25	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1		
26	Инструкция по технике безопасности Прыжковые упражнения. Пионербол.	1		
27	Инструкция по технике безопасности Прыжковые упражнения. Пионербол.	1		
28	Эстафеты с мячом. Пионербол	1		
29	Эстафеты с мячом. Пионербол	1		
30	Обучение составлению комплекса. Правила судейства пионербола. «Собачки» Пионербол.	1		
31	Обучение составлению комплекса. Правила судейства пионербола. «Собачки» Пионербол.	1		
32	Обучение составлению комплекса. Правила судейства пионербола. «Собачки» Пионербол.	1		
33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1		
34	Турнир по пионерболу.	1		