МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УСТЬ-КИРАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА - ИНТЕРНАТ»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Зам по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нечаева Т.С.  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2015 г. | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «Усть-Киранская СОШ-И»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Осеева Л.И..  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2015 г. |

**Программа по внеклассной работе**

**«Пионербол»**

**Учителя физической культуры: Чернояровой В.Г.**

**2018г**

**Пояснительная записка**

**Характеристика программы**

При разработке настоящей программы использовался материал программы «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2002 год, методический материал педагога-организатора г. Королева по физкультурно-оздоровительной работе М.А. Федоровой. Учебный материал рассчитан на 68 часов в году (2 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ «Усть-Киранская СОШ-И». Продолжительность учебного часа 45 минут. На занятиях применяется соревновательно - игровой метод.

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 вволейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом способствуют физической закалке, повышает 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.

**Цель программы:** формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в пионербол.

**Задачи программы:**

* приобретение учащимися общеобразовательной школы 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;
* развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* освоение 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;
* освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Содержание программы**

**Программа состоит из семи разделов:**

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. Общая игровая подготовка.

5. Контрольные и тестовые упражнения.

6. Медицинский контроль.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом, о правилах правильного дыхания, о правилах правильного дыхания, о здоровом образе жизни.

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.

**«Общая физическая подготовк**а», направленная на развитие физических качеств, осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет определенной направленности.

**«Общая игровая подготовка»** состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основам техники игры в пионербол. 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.

В разделе **«Медицинский контроль**» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем 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.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения содержания факультативного курса «Общая физическая подготовка» учащиеся должны достигнуть уровня обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура».

**Знать и иметь представление:**

- о гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом;

- о ТБ при занятиях физическими упражнениями;

- о правилах пионербола;

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;

- о правилах правильного дыхания;

- о формировании правильной осанки;

- о здоровом образе жизни.

**Уметь:**

- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

- владеть простейшими техническими и тактическими навыками игры в пионербол.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 6,5 | 7,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 125 |
| Выносливость | Бег 1000м. | без учета времени | без учета времени |
| Координация | Челночный бег  3по10 м. (сек.) | 11,0 | 11,5 |

**Предполагаемый результат:**

В процессе занятий обучающиеся:

- овладеют приемами игры в пионербол;

- получат игровой опыт;

- разовьют свои двигательные качества;

- научатся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- сформируется потребность к ЗОЖ.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Дорошенко А.С. Планирование уроков по физической культуре для учащихся 2 класса. Учебное пособие, - Хабаровск: ХГИФК. 1997.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М: Просвещение. 1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М: ФиС. 1988.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - М: Просвещение. 1988.
5. Козырева Л.В. Волейбол. –М: ФиС. 2003.
6. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М: Просвещение. 2001.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 1 класса начальной школы. – М: Просвещение. 2002.
8. Матвеев А.П. Программа Физическая культура1-11 кл. - М: Дрофа. 2002.

**Календарно-тематическое планирование по пионерболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Содержание учебного материала | Количество  часов | УУД | Дата  проведения | | | | |
| 1 | Инструкция по технике безопасности. О здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование. | 1 | **Личностные результаты:**  • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;  • проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижени и поставленных целей;  **Метапредметные результаты:**   • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;   • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;  • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;  • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.  **Предметные результаты:**  планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;   • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  • измерение индивидуальных показателей основных физических качеств;  • организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;  • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;  • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;  • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;   • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; |  |  | | | |
| 2-3 | Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. «Перестрелка» | 2 |  |  | | | |
| 4-5 | Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему». Пионербол | 2 |  |  | | | |
| 6-7 | Комплекс ОРУ с мячами. Приём мяча снизу. Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/ и «Волна», «Передал -садись». Пионербол | 2 |  |  | | | |
| 8-9 | Комплекс ОРУ с мячами. Приём мяча сверху. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол. | 2 |  |  | | | |
| 10-12 | Начальные основы знаний о собственном организме. Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол. | 3 |  | | | |  |
| 13-14 | О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. П/и «Мяч водящему». Пионербол. | 2 |  | | | |  |
| 15-16 | Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |  | | | |  |
| 17-19 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности. | 3 |  | | | |  |
| 20-23 | Турнир по пионерболу. | 4 |  | | | |  |
| 24-25 | Начальные основы знаний о собственном организме. Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. | 2 |  | | |  | |
| 26-29 | Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. | 4 |  | | |  | |
| 30-32 | О правилах правильного дыхания. Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх». | 3 |  | | |  | |
| 33-34 | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Правила судейства. Пионербол | 2 |  | | |  | |
| 35-36 | Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок». | 2 |  | | |  | |
| 37-41 | Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Перестрелка». | 5 |  | | |  | |
| 42-46 | Комплекс ОРУ. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы». Тестирование. | 5 |  | | |  | |
| 47-50 | Комплекс ОРУ с набивными мячами.  Техника быстрой атаки. Пионербол. | 4 |  | |  | | |
| 51-54 | Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Пионербол. Техника атаки. Пионербол | 4 |  | |  | | |
| 55-58 | Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом. Пионербол. | 4 |  | |  | | |
| 59-62 | Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П/и «Перестрелка». | 4 |  | |  | | |
| 63-64 | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности. Тестирование. | 2 |  | |  | | |
| 65-68 | Турнир по пионерболу. | 4 |  | |  | | |
|  | Всего: | 68 |  |  | |  | | |