

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ

МАОУ "Гимназия №33 г.Улан-Удэ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения



Батуева Э.Д.

29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с Научно-методическим
советом гимназии



Дамбаева Л.Д.

31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Балданова Н.В.
Приказ №375 от 31.08.2023
г.



**Рабочая программа (модифицированная) внеурочной
деятельности по пионерболу
(спортивно-оздоровительное направление)**

3 класс

Пояснительная записка

Характеристика программы

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 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.

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 34 часов в году (1 час в неделю), что соответствует учебному плану МАОУ Гимназии №33 в 3 классах

Продолжительность учебного часа 40 минут. На занятиях применяется соревновательно - игровой метод.

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 подготовка», 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.

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ п/п	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	
2-3	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. «Перестрелка»	1		

4	Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	1	положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении и поставленных целей;
5	Комплекс ОРУ с мячами. Приём мяча снизу. Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал садись».	1	
6-7	Комплекс ОРУ с мячами. Приём мяча сверху. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	1	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;
8	Начальные основы знаний о собственном организме. Комплекс ОРУ. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол.	1	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной
9-10	О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	1	деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности,
11-12	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1	распределение нагрузки и организация отдыха в
13-14	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	1	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

15-16	Турнир по пионерболу.	1	
17-18	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.	1	
19	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	1	

20- 21	О правилах правильного дыхания. Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1	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;
22- 23	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1	измерение индивидуальных показателей основных физических качеств;
24- 25	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».	1	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;
26	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Перестрелка».	1	характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
27	Комплекс ОРУ. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы». Тестирование.	1	взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
28- 29	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Техника быстрой атаки. Пионербол.	1	объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; выполнение
30- 31	Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Пионербол.	1	
32	Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом. Пионербол.	1	
33	Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	1	
34	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике	1	

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 Зпо10 м. (сек.)	11,0	11,5

Предполагаемый результат:

В процессе занятий обучающиеся:

- овладеют приемами игры в пионербол;
- получают 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 3 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 3-4 класса начальной школы. – М: Просвещение. 2002.
 8. Матвеев А.П. Программа Физическая культура 1-11 кл. - М: Дрофа. 2002.
- Методической основой в рамках реализации данной внеурочной программы является: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)