

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «СОШ №4»)
«Открытый предмет физкультуры» 4 №-а шкoлы»
муниципальнoй аcтoрaлaа пeлбдaн учрeждeниe.
«4 №-a ПIII» МАВУ

Рекомендовано методическим
объединением учителей
физической культуры
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

Утверждено
Директор МАОУ «СОШ №4»
Приказ №139/3 от 31.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Пионербот»

для учащихся 3-4-ых классов

начальное

общее образование

(уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Игушева С.А.

(ФИО учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

Сыктывкар
2019

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Обучающиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Содержание программы

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 2 раз в неделю, 70 занятий в год.

Программа состоит из пяти 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. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

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 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.

В разделе «**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.

Основы знаний (теоретическая часть):

- основы истории развития волейбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в пионербол;

-места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- подвижные игры;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Техника нападения (практическая часть):

- перемещения и стойки;
- действия с мячом;
- передачи мяча.

Техника защиты:

-действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- командные действия.

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть: - правила соревнований

практическая часть:

- соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
- учебно-тренировочные игры.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки занимающихся: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Тематическое планирование

№	Содержание учебного материала	Количество часов
1	Инструкция по технике безопасности Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1

2-10	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	9
11-14	Прием мяча снизу ,сверху. Подача мяча. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	4
15-20	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	6
21-28	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	8
29-32	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	4
33-34	Турнир по пионерболу	2
35-38	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	4
39-42	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	4
43-46	Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	4
47-50	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	4
51-54	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	4
55-58	Эстафеты с мячом. Пионербол	4
59-64	Правила судейства. Пионербол.	6
65-66	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	2
67-70	Турнир по пионерболу.	4
	Всего	70

Контроль и оценка образовательных результатов

- тестирование теоретических знаний.
- турнир по пионерболу (практическая часть)

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1. Сетка волейбольная | 1 штука |
| 3. Гимнастическая стенка | 4 пролета |
| 4. Гимнастические маты | 10 штук |
| 5. Скакалки | 15 штук |
| 6. Мячи волейбольные | 15 штук |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 6 штук |

7. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.