

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАРАСЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)6179-997, 8 (496)6179-998
E-mail: shkolakar@mail.ru

140451, Московская область, Коломенский район,
поселок Лесной, улица Школьная, дом 1



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
для 3 класса
«Если хочешь быть здоров»**

Составитель: учитель физической культуры
Бычков Михаил Михайлович
Без квалификационной категории

2017/2018 учебный год
Коломенский муниципальный район

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (ред. от 31.12.2015 г.) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Авторская программа по внеурочной деятельности «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. М.*, «Просвещение», 2014 год.
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2015 г. – 2019 г., утвержденная приказом директора школы от 31.08.2015 г. № 211 (изменения и дополнения, утвержденные приказом директора школы от 29.08.2017 г. № 271).
- Учебный план МОУ Карасёвской средней общеобразовательной школы на 2017-2018 учебный год, утвержденный приказом директора школы от 29.08.2017г. № 263.
- Положение о рабочей программе, утвержденное приказом директора школы от 30.08.2016 г. № 275.

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.

Программа «Игра в пионербол» для 3-4 классов 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.

При составлении групп обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся 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:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ 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;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования.

2.Содержание программы

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.

Общefизическая 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.

-

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	Девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2
2	Подача нижняя прямая на точность	2
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	2

3. Планируемые результаты реализации программы**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;

Дети 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;

3.1. Личностные результаты освоения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

3.2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

3.3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

3.4. Коммуникативные УУД

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

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

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год 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.

№ Занятия	Содержание учебного материала	Дата проведения	
		По плану	По факту
Пионербол			
1	Инструкция по технике безопасности Стойка игрока (исходные положения) Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	08.09.17	
2	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	15.09.17	
3	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	15.09.17	
4	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	22.09.17	
5	Правила игры. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Пионербол.	29.09.17	
6	Прием мяча снизу ,сверху. Подача мяча. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	06.10.17	
7	Прием мяча снизу ,сверху. Подача мяча. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	13.10.17	
8	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	20.10.17	
9	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	27.10.17	
10	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Опрос по правилам игры. Пионербол	10.11.17	
11	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	17.11.17	
12	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	24.11.17	

13	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	01.12.17	
14	Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол.	08.12.17	
15	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	15.12.17	
16	Передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	22.12.17	
17	Турнир по пионерболу	29.12.17	
18	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	12.01.18	
19	Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.	19.01.18	
20	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	26.01.18	
21	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.	02.02.18	
22	Прием мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	09.02.18	
23	Прием мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.	16.02.18	
24	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	02.03.18	
25	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	16.03.18	
26	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	23.03.18	
27	Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.	06.04.18	
28	Эстафеты с мячом. Пионербол	13.04.18	
29	Эстафеты с мячом. Пионербол	20.04.18	
30	Правила судейства. Пионербол.	27.04.18	
31	Правила судейства. Пионербол.	04.05.18	
32	Правила судейства. Пионербол.	11.05.18	
33	Подготовка к игре. Формирование команд. Инструкция безопасности.	18.05.18	
34	Подготовка к турниру. Повторение инструкции по безопасности.	25.05.17	
35	Турнир по пионерболу.	25.05.17	

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Рабочая программа по физической культуре по внеурочной деятельности 1-4 классы
В.И. Лях.
2. Учебник Физическая культура под редакцией М.Я Виленского. 3 класс.
3. Методические рекомендации 1-4 классы. М.Я.Виленский , В.Т. Чичикин.
4. В.И.Лях. Физическая культура внеурочная деятельность.
5. Инвентарь для уроков физической культуры.

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО
учителей творчески-развивающего цикла
от 29.08.2017 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе
МОУ Карасёвской средней
общеобразовательной школы

 /Решетова С.В./

« 28 » августа 20 17 года