Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 19 им. Л.А. Попугаевой»

Согласовано: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Утверждаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рук. МО - Красно Ю. Я. Председатель НМСО.П. Багдасаева

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_ г. Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**Рабочая программа**

**секции «Пионербол»**

**для учащихся 3-х классов**

**учитель Петс С.А.**

2014 – 2015 учебный год

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И. Ляха и А.А. Зданевича (часть 3. Внеклассная работа), М. «Просвещение», 2011 г.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу для учащихся 3-х классов предусматривает следующие **цели:** укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Достигнуть цели помогают решать поставленные **задачи:**

1. Физическое совершенствование, формирование здорового образа жизни;
2. Развитие эстетических и нравственных качеств личности обучающихся, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи;
3. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности;
4. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков;
5. Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
6. Привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Для реализации программы секции «Пионербол» используется УМК:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование учебного пособия | Автор | Год издания |
| 1 | Частные методики адаптивной физической культуры | Шапкова Л.В. | М., 2007 |
| 2 | Поурочные разработки по физкультуре | Ковалько В.И. | М., 2005 |
| 3 | Физическая культура в начальных классах | Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. | М., 2003 |
| 4 | Подвижные игры в школе | Коротков И.М. | М., 2009 |
| 5 | Вопросы возрастной физиологии | Маркосьян А.А. | М., 1999 |
| 6 | Подготовка юных волейболистов | Железняк Ю.Д. | М., 1998 |

Пионербол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. 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 сложных 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.

Учебный курс секции «Пионербол» рассчитан на занятия в течение всего учебного года из расчета 1 занятие в неделю.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека.

Программа состоит из пяти разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте. (Дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях Пионерболом)
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. (Знакомство учащихся с основными правилами техники безопасности при занятиях Пионерболом)
3. Общая физическая подготовка. (Содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействуют развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества)
4. Специальная физическая подготовка. (Представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в Пионербол)
5. Соревнования. (Осуществление контроля и мониторинг качества усвоения учебного материала)

Учащиеся познакомятся с физическими упражнениями преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. А также, учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по технике безопасности, правилах поведения во время игр и соревнований.

Ожидаемые результаты.

После обучения учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие. Удовлетворение потребности каждого занимающегося, поддержание хорошей физической формы занимающихся, самореализация детей на уровне системы дополнительного образования.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 07.10.2014 |
| 2 | Правила игры | 1 | 14.10.2014 |
| 3 | Переходы | 1 | 21.10.2014 |
| 4 | Прием мяча низкий | 1 | 28.10.2014 |
| 5 | Отработка навыков | 1 | 11.11.2014 |
| 6 | Соревнование | 1 | 18.11.2014 |
| 7 | Основы знаний о физкультуре и спорте | 1 | 25.11.2014 |
| 8 | Приемы: низкий, высокий | 1 | 02.12.2014 |
| 9 | Отработка навыков | 1 | 09.12.2014 |
| 10 | Соревнование | 1 | 16.12.2014 |
| 11 | Подачи | 1 | 23.12.2014 |
| 12 | Отработка навыков | 1 | 13.01.2015 |
| 13 | «Три касания» | 1 | 20.01.2015 |
| 14 | Правила формирования команд | 1 | 27.01.2015 |
| 15 | Соревнование | 1 | 03.02.2015 |
| 16 | Виды подач | 1 | 10.02.2015 |
| 17 | Отработка навыков | 1 | 17.02.2015 |
| 18 | Техника атаки | 1 | 24.02.2015 |
| 19 | Соревнование | 1 | 03.03.2015 |
| 20 | Пионербол с блокированием | 1 | 10.03.2015 |
| 21 | Отработка навыков | 1 | 17.03.2015 |
| 22 | Техника защиты | 1 | 07.04.2015 |
| 23 | Отработка навыков | 1 | 14.04.2015 |
| 24 | Соревнование | 1 | 21.04.2015 |
| 25 | Техника быстрой атаки | 1 | 28.04.2015 |
| 26 | Отработка навыков | 1 | 05.05.2015 |
| 27 | Групповые действия | 1 | 12.05.2015 |
| 28 | Отработка навыков | 1 | 19.05.2015 |
| 29 | Итоговое соревнование | 1 | 26.05.2015 |