

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
иностранных языков № 4» г.Курчатова

РАССМОТРЕНО

На МО учителей начальных классов

Протокол № _____

От «___» _____ 20__ г.

Руководитель

_____/Е. М. Куценко /

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа с

углубленным

изучением иностранных языков № 4» г. Курчатова

Приказ № _____

от «___» _____ 20__ г.

_____/Т.М. Буровникова /

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Пионербол»

Уровень образования начальное общее

Направление внеурочной деятельности спортивно - оздоровительное

**Рабочая программа разработана на методическом объединении учителей
начальных классов**

Курчатов
2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Пионербол» разработана для обучающихся 4 класса. 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 предназначена для обучающихся 4 классов и рассчитана на 2 года обучения (мальчики и девочки занимаются вместе), является частью образовательного процесса в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранных языков № 4» г. Курчатова и входит в общекультурное направление плана внеурочной деятельности школы.

В соответствии с планом внеурочной деятельности школы на 2024-2025 уч. год на изучение данной программы выделено 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Занятия длятся по 45 минут.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: обеспечение прав и возможностей обучающихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий пионерболом по месту учебы.

Основными задачами данного курса являются:

- приобретение обучающимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у обучающихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у обучающихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение обучающимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение обучающимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

- привитие обучающимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
 - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
 - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - понимать влияние закалывания на организм человека;
 - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

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. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.

7. Мониторинг.

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 обучающихся.

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

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием обучающихся.

4. Тематическое планирование

№п/п	Темы раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество часов
1-3	Стойка игрока (исходные положения). Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Инструкция по технике безопасности	1	2	3
4-5	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте	1	1	2
6-7	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Пионербол	1	1	2
8-10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Пионербол	1	2	3
11-14	Нижняя прямая подача. Пионербол.	2	2	4
15-16	Приём мяча снизу двумя руками. Подготовка к турниру. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1	1	2
17	Турнир по пионерболу	0	1	1
18-19	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.	1	1	2
20-21	Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.	1	1	2
22-23	Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол	1	1	2
24-25	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1	1	2
26-28	Игры, развивающие физические способности. Пионербол.	1	2	3
29-31	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол	0	3	3
32-33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1	1	2
34	Турнир по пионерболу.	0	1	1
	Всего	34		