Муниципальное казенное образовательное учреждение

Беллыкская средняя общеобразовательная школа

Рабочая программа внеурочной деятельности

по «Пионерболу»

для 4 класса

Количество часов – 34

Учитель: Крысенко Н.В.

2016 год

**Пояснительная записка**

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

***Дети научатся:***-играть активно, самостоятельно и с удовольствием;-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках; -владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);-самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр; - владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»; - выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

***Получат возможности узнать:***- об истории развития подвижных игр и игры волейбол;-о способах и особенностях движение и передвижений человека;-о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;-о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;-об общих и индивидуальных основах личной гигиены;-о правилах использования закаливающих процедур;-о профилактике нарушения осанки;-о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

***1. Личностные УУД (дети научатся):***-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

***2. Регулятивные УУД (дети научатся):***-излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

***3. Познавательные УУД (дети освоят):***-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол ;-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол ;

***4. Коммуникативные УУД (дети научатся):***-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности .**

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.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, урок- соревнования.

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 обучение 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.

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема занятия*** |  |
| *1* | *Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.* |  |
| *.2* | *Перемещение по площадке. Переход.**Силовые упражнения для рук, ног, туловища.* |  |
| *3* | *Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.* |  |
| *4* | *Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.* |  |
| *5* | *Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».* |  |
| *6* | *Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.* |  |
| *7* | *Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.* |  |
| *8* | *Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.* |  |
| *9* | *Подача мяча. Приём мяча после подачи* |  |
| *10* | *Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.* |  |
| *11* | *Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.* |  |
| *12* | *Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.* |  |
| *13* | *Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП* |  |
| *14* | *Передача мяча внутри команды.**Упражнения для рук, ног, туловища.* |  |
| *15* | *Передача мяча через сетку с места.* |  |
| *16* | *Закрепление стойки игрока на месте и в движении.* |  |
| *17* | *Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.* |  |
| *18* | *Чередование перемещений. Развитие координации.* |  |
| *19* | *Приём подачи, передача к сетке. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *20* | *Учебно-тренировочная игра* |  |
| *21.* | *Чередование перемещений. Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *22* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.* |  |
| *23* | *Контроль выполнения подачи мяча.* |  |
| *24* | *Обучение нападающему броску.* *Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.* |  |
| *25* | *Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.* |  |
| *26* | *Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.* |  |
| *27* | *Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.* |  |
| *28* | *Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *29.* | *Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *30* | *Обучение блокированию. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *31* | *Блокирование нападающего броска. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *32* | *Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *33* | *Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Учебно-тренировочная игра* |  |
| *34* | *Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебно-тренировочная игра.* |  |