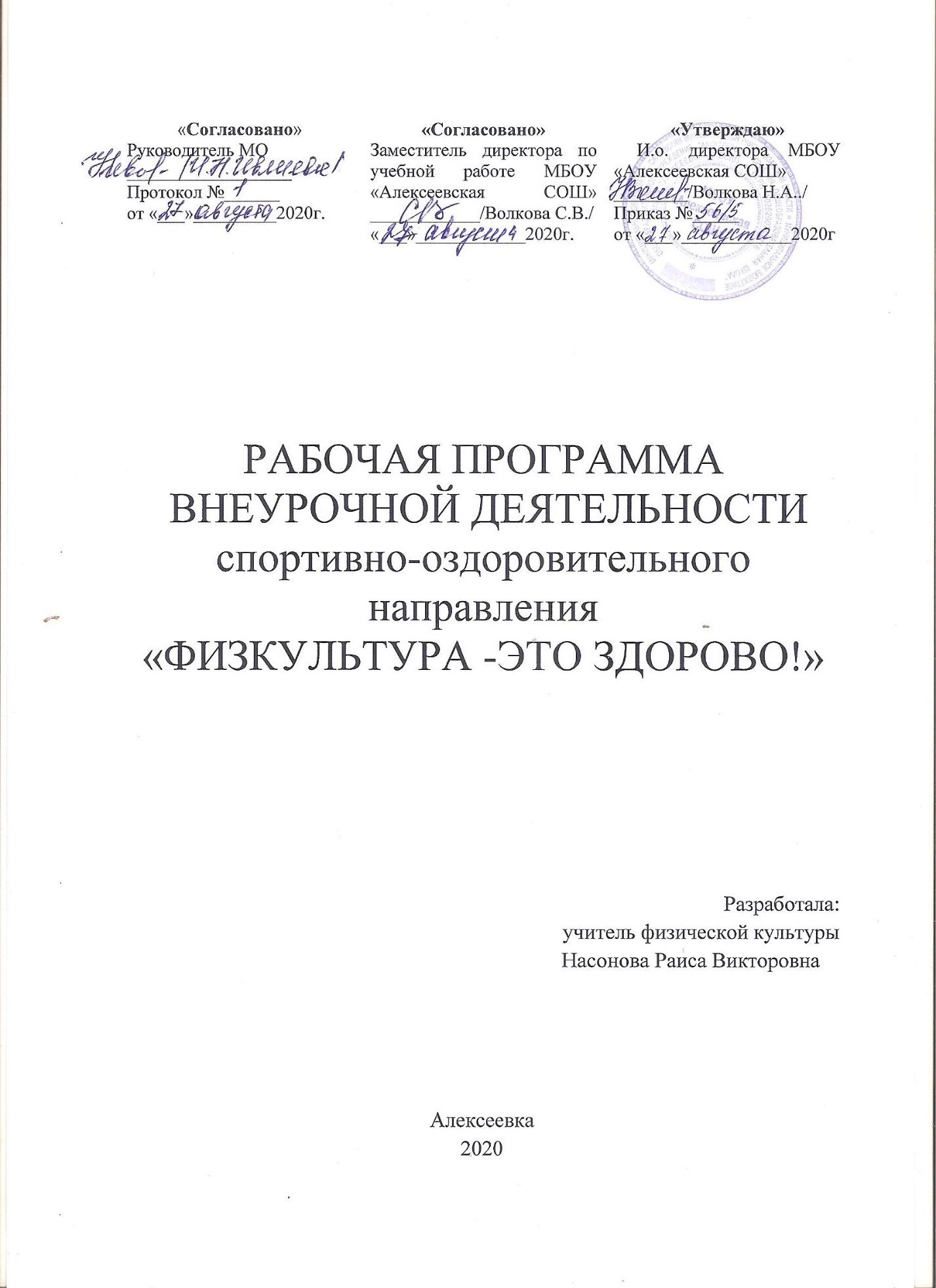
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности для учащихся начальных классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**УМК**

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе использовался учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение,2010.

Программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 часа в неделю,

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные универсальные учебные действия:**

-установка на здоровый образ жизни;

-ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

-владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

-владеть основными техническими приемами;

-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

-формировать первичные навыки судейства;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Выпускник научиться:**

- выполнять технические действия в спортивной игре;

- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;

- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;

- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;

- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.

- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

**Выпускник получит возможность научиться:**

владеть понятиями «Техника игры»,

«Тактика игры», знать правила игры,

владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка:**

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера».

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

**III. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи; прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи:**

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием; подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

  На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Календарно – тематический план.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № n|n | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Введение. Правила игры пионербол. Броски и ловля мяча. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 2 | Особенности спортивной игры пионербол. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 3 | Перемещения на игровом поле. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 4 | Подготовка к спортивной игре. ОРУ, специальные подводящие упражнения. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 5 | Специальные подводящие упражнения. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 6 | Понятие о здоровом образе жизни. Перемещения на игровом поле. Бросок мяча одной и двумя руками. Соревнование по пионерболу. | 1 |
| 7 | Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 8 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 9 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 10 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 11 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 12 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 13 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 14 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 15 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 16 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 17 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 18 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 19 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 20 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 21 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 22 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 23 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 24 | ОРУ, специальные подводящие упражнения. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 25 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 26 | Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол. | 1 |
| 27 | Подготовка к соревнованию по спортивной игре пионербол. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке. | 1 |
| 28 | Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача). | 1 |
| 29 | Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача). | 1 |
| 30 | Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача). | 1 |
| 31 | Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача). | 1 |
| 32 | Тестирование по пионерболу. | 1 |
| 33 | Совершенствование приемов в двухсторонней игре пионербол. | 1 |
| 34 | Совершенствование приемов в двухсторонней игре пионербол. | 1 |
|  | Всего часов | 34 |