

Аннотация

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности для 3 класса «Пионербол» основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания».

Программа нацелена на укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных способностей; формирование знаний о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; выработку представлений об основных видах спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная школа – детский сад «Росток»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Н.А. Буряя /Буряя Н.А./

Приказ № 80
от «30» августа 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пионербол»

ДЛЯ 3-ГО КЛАССА

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАССМОТРЕНО

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1
от «29» августа 2019г.

Составитель:

Думбровская А.С.,

учитель физической культуры

п. Тепличный, 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Пионербол» для 3 класса основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение - 2008.

На кружковую работу по пионерболу (по правилам волейбола) отводится 1 учебный час в неделю в 3 классе, 34 часа в год.

Кружковая работа по пионерболу (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура».

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся начальной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачи программы по пионерболу (по правилам волейбола) направлены на:

- приобретение учащимися 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 футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Календарно-тематическое планирование

	Содержание	дата	Факт
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	04.09	
2	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование	11.09	
3	Комплекс ОРУ №1 (с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	18.09	
4	Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	25.09	
5	Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	02.10	
6	Комплекс ОРУ №2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	09.10	
7	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.	16.10	
8	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	23.10	
9	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	06.11	
10	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	13.11	
11	Виды подач. Пионербол.	20.11	
12	Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	27.11	
13	. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	04.12	
14	Турнир по пионерболу	11.12	
15	Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	18.12	
16	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	25.12	
17	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	15.01	
18	Пионербол с блокированием	22.01	
19	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки	29.01	
20	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы»	05.02	
21	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	12.02	

22	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол.	19.02	
23	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	26.04	
24	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол	04.03	
25	Прыжковые упражнения. Пионербол.	11.03	
26	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом). Пионербол	18.03	
27	Пионербол	01.04	
28	Комплекс ОРУ№10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. «Собачки» Пионербол.	08.04	
29	Правила судейства. «Собачки» Пионербол.	15.04	
30	Пионербол	22.04	
31	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	29.04	
32	Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	06.05	
33	Турнир по пионерболу.	13.05	
34	Формирование команд. Инструкция безопасности. Турнир по пионерболу	20.05	
Всего: 34 часа.			