**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры «Пионербол»» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1-4 классах.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

***Актуальность программы*** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. 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.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации  и   профессиональной  деятельности  в  области   пионербола.

**Цели программы:**

* обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
* содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи программы:**

* приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
* укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
* освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

**Планируемые результаты освоения программы**

***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 возможность 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.

**Содержание программы по обучению пионерболу**

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 1-4 классов. 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 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, урока- соревнования.

     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 по пионерболу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | ча  сы | дата | |
| план | факт |
| 1 | Инструкция по технике безопасности на занятии.  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование. | 1 |  |  |
| 2-5 | Комплекс  ОРУ№1(с мячами) .  Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 4 |  |  |
| 6-7 | Комплекс ОРУ№2.(с мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол. | 2 |  |  |
| 8-10 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол. | 3 |  |  |
| 11-14 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 4 |  |  |
| 15-16 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности. | 2 |  |  |
| 17 | Турнир по пионерболу | 1 |  |  |
| 18-19 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки.  Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 2 |  |  |
| 20-21 | Комплекс ОРУ №6.Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 2 |  |  |
| 22-23 | Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование. | 2 |  |  |
| 24-25 | Комплекс №8(с набивными мячами)  Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте. | 2 |  |  |
| 26-27 | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).  Прыжковые упражнения. Пионербол. | 2 |  |  |
| 28-29 | Комплекс ОРУ №10(со скакалками). Эстафеты с мячом. Пионербол | 2 |  |  |
| 30-32 | Комплекс ОРУ №10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. Игра «Собачки». Пионербол. | 3 |  |  |
| 33 | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. | 1 |  |  |
| 34 | Турнир по пионерболу. | 1 |  |  |

Процесс подготовки юных спортсменов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

**Физическая подготовка:** - укрепление здоровья; - увеличение объема двигательных навыков; - развитие основных двигательных качеств; - укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре; - развитие специальных качеств и способностей, обусловливающих успешность игровых навыков; - развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

**Техническая подготовка:** - овладение структурными звеньями приема; - сочетание звеньев приема; - объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; - прочное овладение основой приема; - усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; - обеспечение надежности приема в сложных условиях игры; - формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

**Тактическая подготовка:** - сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами; - сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов; - изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите; - изучение групповых тактических действий в нападении и защите; - изучение командных тактических действий внападений и защите; - переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

**Интегральная подготовка:** - установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам; - применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол; - система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре; - система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

**Психологическая подготовка:** - воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.); - воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

**Теоретическая подготовка:**

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.; - умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

**Показатели эффективности достижения**

**планируемых результатов программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Степень выраженности**  **оцениваемого качества** | **Возможное**  **кол-во баллов** | **Кол.**  **обуч-ся** | **%** |
| Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);  2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);  3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);  2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);  3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Творческие навыки  Креативность в выполнении практических заданий | 1.начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  2.репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  3.творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Умение аккуратно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | Удовлетв.  Хорошо  Отлично |  | |
| Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | Удовлетв.  Хорошо  Отлично |  | |

**Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 1 штука

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастические маты 2 штуки

4. Скакалки 15 штук

5. Мячи волейбольные 2 штуки

**Литература:**

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.

- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006.

- Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 г.