**Пояснительная записка**

Данная программа составлена в рамках внеурочной деятельности в соответствии со стандартом.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

**Актуальность программы** заключается в том, что настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата.

**Целью** данной рабочей программы является предупреждение заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

**Задачи:**

* Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;
* Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
* Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
* Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
* Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

**Особенность программы.** Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях.

Срок реализации данной программы 1 год (2015-2016 учебный год). На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего за учебный год 34 часа.Возраст детей 10-12 лет.

**Формы занятий:обучающее занятие;**

* по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
* тренировочные занятие;
* контрольное занятие;
* коллективно – творческие занятия;

***Личностные, метапредметные и предметные результаты.***

*Личностные результаты:*

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты:*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

*Предметные результаты:*

* формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьезберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* развитие общей физической подготовки;
* развитие специальной физической подготовки;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

***Основное содержание программы***

***4-6 класс***

***Вводное занятие (1 час).*** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

***Теоретические сведения (2 часа).*** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье, гигиенические и этические нормы.

***Общая физическая подготовка (7 часов).*** Упражнения в ходьбе и беге, упражнения для плечевого пояса и рук, упражнения для ног, упражнения для туловища, комплексы общеразвивающих упражнений.

***Специальная физическая подготовка (18 часов).*** Формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета, укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, упражнения на равновесие, упражнения на гибкость, акробатические упражнения.

***Дыхательные упражнения (1 час)*.**Упражнения сидя, стоя, в передвижении; упражнения с задержкой и усиления дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания; комплексы дыхательных упражнений.

***Упражнения на расслабление (1 час).*** Упражнение в различных исходных положениях, в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

***Самоконтроль и психорегуляция (1 час).*** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции( двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные).

***Самомассаж и взаимомассаж (1 час).*** Назначение массажа; показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа ; массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

***Контрольные испытания и показательные выступления (2 часа).*** Контрольное испытание и физкультурный праздник

**Тематическое планирование**

**спортивной секции «Пионербол» с определением основных видов деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятий** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** | **Форма занятия** | **Виды деятельности учащихся** | **Содержание** |
|  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. Правила техники безопасности. | 1 | 1 |  | словесная | Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | Правила предупреждения травматизмаво времязанятийфизическимиупражнениями:организацияместзанятий, подбор одежды,обувииинвентаря. История зарождения пионербола. |
| 2. | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье. | 1 | 1 |  | Словесная, наглядная. Работа в парах | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | Физическая нагрузкаиеёвлияниена повышениечастотысердечных сокращений.Упражнениянарасслабление |
| 3. | Партерная разминка. | 1 |  | 1 | Словесная, наглядная, работа в группах | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | Измерениедлиныимассытела,показателейосанки ифизическихкачеств. Измерениечастотысердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений. |
| 4. | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. | 1 |  | 1 |  | Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| 5. | Разучивание строевых упражнений. | 1 |  | 1 |  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Строевые упражнения, работа в группах |
| 6. | Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении. | 1 |  | 1 |  | Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении | Комплексы дыхательныхупражнений. Гимнастикадля глаз. |
| 7. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении. | 1 |  | 1 |  | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 8. | Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсетау опоры и в движении. | 1 |  | 1 |  | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | Комплексы дыхательныхупражнений. Гимнастикадля глаз. |
| 9. | Закрепление строевых упражнений. | 1 |  | 1 |  | Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| 10. | Разучивание упражнений в равновесии с предметами. | 1 |  | 1 |  | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| 11. | Развитие гибкости на месте и в движении. | 1 |  | 1 |  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| 12. | Разучивание акробатических элементов. | 1 |  | 1 |  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| 13. | Изучение методов самоконтроля и психорегуляции. | 1 |  | 1 |  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Комплексы дыхательныхупражнений. Гимнастикадля глаз. |
| 14. | Закрепление упражнений в равновесии. | 1 |  | 1 |  | Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 15. | Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики. | 1 |  | 1 |  | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| 16. | Закрепление акробатических элементов. | 1 |  | 1 |  | Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| 17. | Взаимосвязь гигиенических и этических норм. | 1 | 1 |  |  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 18. | Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики. | 1 |  | 1 |  | Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. | Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 19. | Закрепление упражнений в равновесии с предметами. | 1 |  | 1 |  | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите |
| 20. | Разучивание упражнений в равновесии с партнером. | 1 |  | 1 |  | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| 21. | Разучивание дыхательных упражнений. | 1 |  | 1 |  | Закрепить умения работы в паре. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 22. | Закрепление упражнений в равновесии с партнером. | 1 |  | 1 |  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 23. | Развитие гибкости с предметами и с партнером. | 1 |  | 1 |  | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости |
| 24. | Контрольное выполнение акробатической комбинации. | 1 |  | 1 |  | Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств |
| 25. | Упражнения в беге и ходьбе. | 1 |  | 1 |  | Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед |
| 26. | Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером. | 1 |  | 1 |  | Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
| 27. | Выполнении комбинации на бревне. | 1 |  | 1 |  | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 28. | Упражнения для плечевого пояса и рук без предмета и с предметами. | 1 |  | 1 |  | Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств |
| 29. | Разучивание упражнений на расслабление. | 1 |  | 1 |  | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 30. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами художественной гимнастики. | 1 |  | 1 |  | Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств |
| 31. | Самостоятельное составление комплекса ОРУ. | 1 |  | 1 |  | Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении | Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 32. | Общее понятие о самомассаже и его основные приёмы. | 1 |  | 1 |  | Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 33. | Демонстрация составленных комплексов ОРУ. | 1 |  | 1 |  | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростных качеств |
| 34. | Физкультурный праздник. | 1 |  | 1 |  | Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | Эстафета с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
|  | **Итого часов:** | 34 | 3 | 31 |  |  |  |

**Перечень учебно- методического обеспечения:**

1. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992 г. (с изменениями и дополнениями, принятыми в 2010г.);
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения);
4. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2-х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – ( стандарты второго поколения);
5. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М.: Просвещение, 2011;
6. Стандарт основного общего образования [Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря2010г. №1897].

Муниципальное казенное образовательное учреждение

«Сузунская средняя общеобразовательная школа № 1»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ВВР директор школы

Дата \_\_\_\_\_\_\_ М. А. Чуриков

« \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

Рабочая программа

по спортивной секции «Пионербол»

Составитель Кулигин Алексей Валерьевич, учитель физической культуры

Сузун

2015