Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» 273-ФЗ от г.;

2. Приказ Минобрнауки России от г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от );

3. СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ г. 189 (в редакции от );

4. Письмо Минобрнауки России от «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

5. Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-11 классов (авторы программы В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение» 2012 г.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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. Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Программа «Игра в пионербол» для 5-6 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 2 года обучения. При составлении групп обучающихся учитываются их возрастные особенности.

**Цели программы:**

* обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
* создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
* проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

**Задачи программы:**

* приобретение учащимися общеобразовательных школ 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 пионербола;
* освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой; привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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. 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.

В пятом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарногигиенические требования и правила безопасности.

2.Содержание программы

**Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.

3. Общая физическая подготовка.

4. Специальная физическая подготовка.

5. Контрольные и тестовые упражнения.

6. Медицинский контроль.

7. Мониторинг.

В разделе *«Основы знаний о физической культуре и спорте*» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «*Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»* знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел *«Общая физическая подготовка»* содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе *«Специальная физическая подготовка»* представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел *«Контрольные и тестовые упражнения»* содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе *«Медицинский контроль»* медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел *«Мониторинг»* содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течение 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 повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

3. Планируемые результаты

3.1.Личностные результаты освоения. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**3.1. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

Личностные результаты

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

взаимопомощи и сопереживания;

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**3.2. Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты**

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Разделы** | **Содержание** | **Формы организации** | **Виды деятельности** |
| Общая физическая подготовка | Содержит материал, реализация которого формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества. | Беседа, работа с плакатами | ОФП, прыжковые упражнения, беговые упражнения, упражнения для развития общей физической подготовки. |
| Специальная физическая подготовка | Представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения школьников основным техническим приемам игры в пионербол. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: по сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, упоре лежа, в упоре присев, спиной; перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег; ускорения, повороты в беге; имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча; подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».  Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча: круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук; опираясь о стену пальцами, отталкиваться; броски набивного мяча; передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.  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; метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. | Подвижные игры, учебно – тренировочная игра. | Перемещения из различных положений, бег, упражнения с мячом, выбегания, имитация бросков, передача мяча, метания мяча. |
| Технико - тактическая подготовка | Подача мяча: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей. Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.  Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). | Учебно – тренировочная игра, подвижные игры, видеоролик «Правила игры в пионербол». | Действия с мячом, передачи, ловля, броски, страховка игрока |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Тема | Количество часов |
| Раздел I | 1.Общая физическая подготовка | 3 |
| Раздел II | 1.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.  2.Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.  3.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. | 3  5  5 |
| Раздел III | 1.Подача мяча  2. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача  3. Учебно-тренировочные игры | 2  2  14 |
| Всего | | 34 часов |