


Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 г.Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского край

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
МБОУ НОШ № 7
Протокол № 1
От « 01 » сентября 2016г
Руководитель МО
Кузовкина Е. Б. 



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №7
г.Амурска
 Л.Я.Кожухова
Приказ № 243 - Д
от 01 сентября 2016года

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
объединения « Пионербол»
спортивно-оздоровительного направления**

Составила:
Учитель физической культуры
МБОУ НОШ № 7
Овчинникова Ирина Дмитриевна

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Характеристика программы

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.

Круглогодичные занятия пионерболом способствуют физической закалке, повышает 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.

При разработке настоящей программы использовался материал программы «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2002 год, методический материал педагога-организатора г. Королева по физкультурно-оздоровительной работе М.А. Федоровой. Учебный материал рассчитан на 68 часов в году (2 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ НОШ №7, г. Амурска, во 2 классах. Продолжительность учебного часа 45 минут. На занятиях применяется соревновательно - игровой метод.

Цель программы: формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в пионербол.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательной школы 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;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в пионербол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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. Общая игровая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.

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

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.

«Общая физическая подготовка», направленная на развитие физических качеств, осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет определенной направленности.

«Общая игровая подготовка» состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники и тактики игры в пионербол. 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.

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.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения 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 организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество	УУД	Дата проведения
		личес- тво ча-		

		сов		
1	Инструкция по технике безопасности. О здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижение поставленных целей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в иг- 	6.09.16
2-3	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Передачи мяча. «Перестрелка»	2		7.09, 13.09
4-7	Переходы. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	4		14.09, 20.09, 21.09, 27.09
8-11	Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал -садись».	4		28.09, 4.10, 5.10, 11.10
12-15	Приём мяча снизу. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	4		12.10, 18.10, 19.10, 25.10
16-18	Начальные основы знаний о собственном организме. Виды подач. Правила игры. Игра «Три касания». Пионербол.	3		26.10, 8.11, 9.11
19-22	О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	4		15.11, 16.11, 22.11, 23.11
23-24	Поддачи мяча. Пионербол. Тестирование.	2		29.11, 30.11
25-27	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	3		6.12, 7.12, 13.12
28-31	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	4		14.12, 20.12, 21.12, 27.12

32-34	Техника атаки. Пионербол.	3	ровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;	10.01, 11.01, 17.01
2 35-38	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	4		18.01, 24.01, 25.01, 31.01
39-41	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».	3	<ul style="list-style-type: none"> представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение индивидуальных показателей основных физических качеств; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; 	1.02, 7.02, 8.02
42-45	Пионербол с блокированием.	4	<ul style="list-style-type: none"> бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; 	14.02, 15.02, 21.02, 22.02
46-49	Техника защиты. Пионербол.	4	<ul style="list-style-type: none"> характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; 	28.02, 1.03, 7.03, 14.03
50-54	Техника быстрой атаки. Пионербол.	5	<ul style="list-style-type: none"> взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 	15.03, 21.03, 22.03, 4.04, 5.04
55-58	ОФП. Пионербол.	4	<ul style="list-style-type: none"> объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; 	11.04, 12.04, 18.04, 19.04,
59-62	Обучение составлению комплекса ОРУ. Правила судейства Эстафеты с мячом. Пионербол.	4	<ul style="list-style-type: none"> выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; 	25.04 26.04, 2.05, 3.05,
63	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности.	1		10.05
64-67	Турнир по пионерболу	4		16.05, 17.05, 23.05, 24.05

Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

- характеризовать способы безопасного поведения;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять правила игры «Пионербол» ;
- ориентироваться в понятиях «ЗОЖ», «Гигиена».

Обучающийся получит возможность:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками игры «Пионербол».
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,5	7,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	130	125
Выносливость	Бег 1000м.	без учета времени	без учета времени
Координация	Челночный бег 3по10 м. (сек.)	11,0	11,5

Информационно-методическое обеспечение:


1. Дорошенко А.С. Планирование уроков по физической культуре для учащихся 2 класса. Учебное пособие, - Хабаровск: ХГИФК. 1997.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М: Просвещение. 1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М: ФиС. 1988.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - М: Просвещение. 1988.
5. Козырева Л.В. Волейбол. –М: ФиС. 2003.
6. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М: Просвещение. 2001.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 1 класса начальной школы. – М: Просвещение. 2002.
8. Матвеев А.П. Программа Физическая культура 1-11 кл. - М: Дрофа. 2002.

Управление образования администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 г.Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского край

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
начальных классов
МБОУ НОШ № 7
Протокол № 1
От « 01 » сентября 2016г
Руководитель МО
Кузовкина Е. Б. 



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ НОШ №7
г.Амурска
 Л.Я.Кожухова
Приказ № 243 - Д
от 01 сентября 2016года

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
объединения «Пионербол»
спортивно-оздоровительного направления**

Составила:
Учитель физической культуры
МБОУ НОШ № 7
Овчинникова Ирина Дмитриевна

2016 – 2017 учебный год

Пояснительная записка

Характеристика программы

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.

Круглогодичные занятия пионерболом способствуют физической закалке, повышает 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.

При разработке настоящей программы использовался материал программы «Физическая культура» А.П. Матвеева, 2002 год, методический материал педагога-организатора г. Королева по физкультурно-оздоровительной работе М.А. Федоровой. Учебный материал рассчитан на 136 часов в году (4 часа в неделю), что соответствует учебному плану МБОУ НОШ №7, г. Амурска, во 4 классах. Продолжительность учебного часа 45 минут. На занятиях применяется соревновательно - игровой метод.

Цель программы: формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в пионербол.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательной школы 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;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в пионербол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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. Общая игровая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.

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

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.

«Общая физическая подготовка», направленная на развитие физических качеств, осуществляется с помощью подвижных игр и эстафет определенной направленности.

«Общая игровая подготовка» состоит в выполнении различных движений, направленных на овладение основами техники и тактики игры в пионербол. 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.

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.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Календарно-тематическое планирование

4 класс (1)

№ за-ня-тия	Содержание учебного материала	Коли-че-ство часов	УУД	Дата проведения

1	Инструкция по технике безопасности. О здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • организация самосто- 	1.09
2-3	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Передачи мяча. «Перестрелка»	2		5.09, 8.09
4-5	Переходы. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	2		12.09, 15.09
6-7	Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал-садись».	2		19.09, 22.09
8-9	Приём мяча снизу. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2		26.09, 29.09
10-11	Начальные основы знаний о собственном организме. Поддачи. Правила игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2		3.10, 6.10
12-13	О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	2		10.10, 13.10
14-15	Виды подач. Пионербол. Тестирование.	2		17.10, 20.20
16-17	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	2		24.10, 27.10
18-19	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2		7.11, 10.11
20-21	Техника атаки. Пионербол.	2		14.11, 17.11
22-23	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2		21.1, 24.11
24-	Передача мяча через сетку одной	2		28.11, 1.12

25	рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».		<p>ательной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; <ul style="list-style-type: none"> • представление физи- </p>	
26-27	Пионербол с блокированием.	2		5.12, 8.12
28-29	Техника защиты. Пионербол.	2		12.12, 15.12
30-31	Техника быстрой атаки. Пионербол.	2		19.12, 22.12
32-34	ОФП. Пионербол.	3		9.01, 12.01, 16.01
35-36	Эстафеты с мячом. Пионербол.	2		19.01, 23.01
37-38	Обучение составлению комплекса ОРУ. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2		26.01, 30.01
39-40	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности.	2		2.02, 6.02
41-42	Турнир по пионерболу.	2		9.02, 13.02
43-44	Приём мяча снизу. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	2		16.02, 20.02
45-46	Приём мяча снизу. Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал -садись».	2	27.02, 2.03	
47-48	Приём мяча сверху. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2	6.03, 9.03	
49-50	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	2	13.03, 16.03	

51-52	Виды подач. Пионербол.	2	<p>ческой культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> • измерение индивидуальных показателей основных физических качеств; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; 	20.03, 23.03
53-54	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	2		3.04,6.04
55-56	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2		10.04,13.04
57-58	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	2		17.04, 20.04
59-60	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2		24.04, 27.04
61-62	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».	2		4.05,8.05
63-64	Пионербол с блокированием.	2		11.05,15.05
65-66	Техника защиты. Пионербол.	2		18.05,22.05,
67-68	Техника быстрой атаки. Пионербол.	2		25.05, 29.05

	Всего:	68		

Календарно-тематическое планирование

4 класс (2)

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	УУД	Дата проведения
1	Инструкция по технике безопасности. О здоровом образе жизни. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование.	1	Личностные результаты: <ul style="list-style-type: none"> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Метапредметные результаты: <ul style="list-style-type: none"> характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 	3.09
2-3	Гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом. Передачи мяча. «Перестрелка»	2		6.09, 10.09
4-5	Переходы. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	2		13.09, 17.09
6-7	Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал-садись».	2		20.09, 24.09
8-9	Приём мяча снизу. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2		27.09, 1.10
10-11	Начальные основы знаний о собственном организме. Поддачи. Правила игры. Игра «Три касания». Пионербол.	2		11.10, 15.10
12-13	О правилах правильного дыхания. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	2		18.10, 22.10
14-15	Виды подач. Пионербол. Тестирование.	2		25.10, 29.10
16-	Подвижные игры, эстафета с мя-	2		8.11, 12.11

17	чом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.		<ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в иг- 	
18-19	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2		15.11, 19.11
20-21	Техника атаки. Пионербол.	2		22.11, 26.11
22-23	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2		29.11, 3.12
24-25	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».	2		6.12, 10.12
26-27	Пионербол с блокированием.	2		13.12, 17.12
28-29	Техника защиты. Пионербол.	2		20.12, 24.12
30-31	Техника быстрой атаки. Пионербол.	2		10.01, 14.01
32-34	ОФП. Пионербол.	3		17.01, 21.01, 24.01
35-36	Эстафеты с мячом. Пионербол.	2		28.01, 31.01
37-38	Обучение составлению комплекса ОРУ. Правила судейства. П/и «Перестрелка».	2		4.02, 7.02
39-40	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция по технике безопасности.	2		11.02, 14.01
41-42	Турнир по пионерболу.	2		18.02, 21.02
43-44	Приём мяча снизу. Прыжки со скакалкой. П/и «Не давай мяч водящему».	2		25.02, 28.02

45-46	Приём мяча снизу. Прямая подача. Прыжки со скакалкой. П/и «Волна», «Передал -садись».	2	<p>ровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение индивидуальных показателей основных физических качеств; • организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во вре- 	4.03, 7.03
47-48	Приём мяча сверху. Боковая подача. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	2		11.03, 14.03
49-50	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. П/и «Мяч водящему». Пионербол.	2		18.03, 21.03
51-52	Виды подач. Пионербол.	2		25.03, 4.04
53-54	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	2		8.04, 11.04
55-56	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.	2		15.04, 18.04
57-58	Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх».	2		22.04, 25.04
59-60	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2		29.04, 2.05
61-62	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. П/и «Неудобный бросок».	2		6.05, 13.05
63-64	Пионербол с блокированием.	2	16.05, 20.05	

65-66	Техника защиты. Пионербол.	2	<p>мя занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности 	23.05, 27.05
	Всего:	66		

Планируемые результаты.

Обучающийся научится:

- характеризовать способы безопасного поведения;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять правила игры «Пионербол»;
- ориентироваться в понятиях «ЗОЖ», «Гигиена».

Обучающийся получит возможность:

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- владеть простейшими техническими и тактическими навыками игры «Пионербол».
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	6,5	7,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	130	125
Выносливость	Бег 1000м.	без учета времени	без учета времени
Координация	Челночный бег 3 по 10 м. (сек.)	11,0	11,5

Список рекомендуемой литературы:

1. Дорошенко А.С. Планирование уроков по физической культуре для учащихся 2 класса. Учебное пособие, - Хабаровск: ХГИФК. 1997.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М: Просвещение. 1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М: ФиС. 1988.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - М: Просвещение. 1988.
5. Козырева Л.В. Волейбол. –М: ФиС. 2003.
6. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М: Просвещение. 2001.
7. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник для 1 класса начальной школы. – М: Просвещение. 2002.
8. Матвеев А.П. Программа Физическая культура 1-11 кл. - М: Дрофа. 2002.