**ГБОУ школа №525**

**с углубленным изучением английского языка**

**имени дважды Героя Советского Союза Г. М. Гречко**

**Московского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  решением педагогического совета ГБОУ школа № 525 Московского района  Санкт-Петербурга  Протокол от\_ 2024 г.№ | УТВЕРЖДАЮ  директор ГБОУ школа № 525  Московского района Санкт-Петербурга приказ № от \_2024г.  Полякова Е.П. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Здоровей-ка. Пионербол.»**

**спортивно-оздоровительного направления.**

**3 класс**

**Срок реализации 2024-2025 учебный год**

**Учитель - составитель:**

Киселева Екатерина Вячеславовна,

учитель физической культуры

ГБОУ школы №525

Московского района

Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2024 год

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровей-ка. Пионербол.» разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286;

- Уставом ГБОУ школы №525 Московского района Санкт-Петербурга.

- Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями, ред, от 08.11.2022).

Программа рассчитана на 34 часа в 3 классе с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут.

**Актуальность курса** обусловлена тем, что организация образовательного процесса по этому профилю деятельности решает важную задачу: в недостатке двигательной активности кроется сегодня основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей.Серьезным испытанием для детей являются и первые годы их пребываний в школе.Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта.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.

**Цель** данного курса: формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи** данного курса: научить детей играть активно и самостоятельно;

* вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
* способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего образования по внеурочной деятельности для начальной школы и авторской программой учебного курса.

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностными результатами курса «Здоровей-ка. Пионербол.»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

* *Регулятивные УУД:*
* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму
* *Познавательные УУД:*
* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* *Коммуникативные УУД:*
* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Планируемые результаты реализации программы**

***Обучающиеся получат возможности узнать:***

 о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

 правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;

 названия разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники;

 наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;

 упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

 контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

 основное содержание правил соревнований по пионерболу;

 жесты судьи;

 игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

***Дети смогут научиться:***

 соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях пионерболом;

 выполнять технические приѐмы и тактические действия;

 контролировать своѐ самочувствие (функциональное состояние

организма) на занятиях пионерболом;

 играть в пионербол с соблюдением основных правил;

**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. взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол

**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 «пинербол», 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.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической

культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на

развитие человека;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга

здоровья, показателями основных физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и

соревнований

**Формы занятий**: Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Оздоровительное значение:** Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Группировка подвижных игр:**

- С элементами общеразвивающих упражнений.

- С бегом на ловкость.

- С бегом на скорость.

- С прыжками на месте и с места.

- С прыжками в высоту.

- С прыжками длину с разбега.

- С метанием на дальность.

- С лазанием и перелазанием.

- Игры подготовительные к волейболу.

- Игры на местности

**Принцип деятельности:** Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

* уважать личность ребенка, его позицию;
* принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
* отмечать достоинства каждого ребенка;
* не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
* проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся начальной школы должны:

**иметь представление:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о соблюдении правил игры

**уметь:**

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* играть в подвижные игры;
* соблюдать правила игры

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка. Пионербол» предназначена для обучающихся 3 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35- 40 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, деловые игры, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе. Занятия проводятся раз в неделю по 35-40 минут. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.