

(наименование организации)

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. / Мишина /

«30» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. / Колесникова /

«30» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

Пионербол

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Первова Лидия Сергеевна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по предмету «Пионерболу» для 2-4 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ «СОШ №1»
Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 2—4 классах.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

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.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

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;

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ СОШ №1 г.Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. Все виды внеурочной деятельности учащихся на ступени начального общего образования ориентированы на достижение определенных воспитательных результатов.

3 ОПИСАНИЕ МЕСТА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 2 раз в неделю

Количество часов: 68 час в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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.

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

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Планируемые результаты:

Обучающиеся получают 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 приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов 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;

Календарно-тематическое планирование 2023-2024 г.

№ п/п	Тема занятия	План	Факт
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»		
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.		
4.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.		
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.		
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»		
7.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		
8	Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.		
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»		
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		
11.	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		

12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
13	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».		
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
15.	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.		
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		
17.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.		
18.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
20.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.		
22.	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
23.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
24	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		
25	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.		
26	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.		
27.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
28.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.		

	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		
29.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
30.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		
31.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		
32.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.		
33.	Блокирование нападающего броска.		
34.	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.		
36.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.		
37.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.		
38.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.		
39.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.		
40.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.		
41.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		

42.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
43	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой		
44	Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.		
45	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.		
46.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.		
47	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
48	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		
49	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.		
50.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.		
51.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.		
52	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.		
53	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей		
54	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.		
55	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.		
56.	Приём мяча на месте и после перемещения		

57	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.		
58	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.		
59	Обучение действиям игрока в защите.		
60	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.		
61	Формирование навыков командных действий. Игра.		
62	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.		
63	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.		
64	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.