

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №8»
(МОУ «ООШ №8»)

Принята
Педагогическим советом
протокол № 1
«29» августа 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»

Возраст учащихся, на которых рассчитана
программа: 5-7 класс

Срок реализации программы: 2 года
Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель: Пазухин С.А.
учитель физической культуры

г. Ухта,
2022 г

Результаты освоения программы

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных

действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— 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;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, 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 учетом требований ее 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 данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

- 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.

Содержание программы

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

Раздел 2. Подготовка к спортивной игре пионербол. Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений. Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Раздел 3. Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

Раздел 4. Элементы волейбола в игре пионербол. Усложнение приёмов игры.

Раздел 5. Подготовка и проведение соревнований. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

Раздел 6. Сдача нормативов. Контроль усвоения техники подачи и приема, правил усвоения игры пионербол, работа в команде.

Форма занятий – групповая

Приемы и методы учебно-воспитательного процесса- словесные, наглядные, игровые, соревновательные, практическое выполнение упражнений.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в качестве контроля освоения дополнительной общеобразовательной программы в конце учебного года в форме сдачи нормативов.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

1.Подготовительная часть занятия

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния студийцев; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения с мячом и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

2. Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение, и совершенствование игры в баскетбол и его элементов; отработка комбинаций и т.д.

2.1. Средства основной части занятия:

ОФП, СФП

2.2. Методические особенности.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.

3. Заключительная часть занятия.

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление;

плавные движения руками; подвижные игры, исполнение которых доставляет детям радость.

3.1.Методические особенности.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Тематическое планирование

№ п.п.	Темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение. Техника безопасности. Правила игры.	4	4	
2.	Подготовка к спортивной игре пионербол.	10	2	8
3.	Понятие о здоровом образе жизни.	4	2	2
4.	Элементы волейбола в игре пионербол	30		30
5.	Подготовка и проведение соревнований	20	2	18
6.	Сдача нормативов	2		2
	Итого:	70	10	60