

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа №3
имени Владимира Трифионовича Комовича»**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

_____ Э. Ю. Каренда

31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ
№3 им. В. Т. Комовича»

_____ Л. Э. Рыбель

Приказ от 31.08.2023 № 132-о

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Пионербол»

Уровень программы: базовый

возраст детей 8-10 лет

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:

Пометова Юлия Петровна

п. Тинской

2023 г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол» для обучающихся 3-4 классов разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-

ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);

2. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

3. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

7. Локальных актов МБОУ «Тинская СШ №3 им. В.Т. Комовича», регламентирующих организацию внеурочной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» предусматривает 34 учебных недели, 34 часа в год, 1 час в неделю.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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. Он 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.

Цели программы:

- создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- проведение соревнований по пионерболу среди обучающихся школы.

Задачи программы:

- формировать у обучающихся знания о физической культуре, понимание её значения в жизнедеятельности человека;
- укреплять здоровье обучающихся;
- развивать у обучающихся основные физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- развивать у обучающихся умения простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой, умение взаимодействовать в команде.

Планируемые результаты освоения программы

Дети научатся: играть активно, самостоятельно и с удовольствием; организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках; владеть мячом (ловля и передача мяча ; - владеть понятиями «Техника игры», выполнять правила игры в пионербол,

Получат возможности узнать: Про игру волейбол, о способах и особенностях движения и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем, о правилах использования закалывающих процедур, о профилактике нарушения осанки, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1. Личностные УУД (дети научатся): моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач, проявлять быстроту и ловкость во время игры в пионербол, управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся): излагать правила и условия игры в пионербол, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время игры в пионербол.

3. Познавательные УУД (дети освоят): двигательные действия, составляющие содержание игры в пионербол, самостоятельной организации и проведении игры в пионербол.

4. Коммуникативные УУД (дети научатся): взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий игры в пионербол, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Содержание программы по обучению пионерболу

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 3-4 классов.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме секции в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 3-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме тренировки, урок - соревнования.

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 обучения пионерболу. В дальнейшем обучение каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей.

Процесс подготовки юных волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка: укрепление здоровья, укрепление систем организма, увеличение объема двигательных навыков, развитие основных двигательных качеств несущих основную нагрузку в игре, развитие специальных качеств и способностей обуславливающих успешность игровых навыков, развитие специальных качеств в структуре технических приемов.

Техническая подготовка: овладение структурными звеньями приема, сочетание звеньев приема, объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях прочное овладение основой приема, выполнения приема, овладение его способами, деталями техники, изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите, изучение командных тактических действий в нападении и защите, выполнение тактических действий индивидуальных, групповых,

командных отдельно в нападение, отдельно в защите, в защите и в нападение.

Психологическая подготовка воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание воспитание волевых качеств в процессе физической, технической и тактической подготовки.

Теоретическая подготовка: вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.; умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях пионербол. Подвижные игры «Вышибалы» , «Мяч вверх»	1		
2	Комплекс ОРУ№1 (с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мяча. Прыжки на скакалке.	1		
3	Комплекс ОРУ №2(смячом). Переходы. Прием мяча снизу. Прыжки со скакалкой.	1		
4	Комплекс ОРУ №3(с мячом). Правило игры. Переходы. Прием мячасверху.	1		
5	Комплекс ОРУ№4 (с мячом). Правило игры. Переходы. Подача мяча.	1		
6	Комплекс ОРУ №5 (с мячом). Приемы: низкий, высокий.Повторение подачи мяча.	1		
7	Комплекс ОРУ №6(с мячом). Приемы: низкий, высокий. Закрепление подачи мяча.	1		
8	Комплекс ОРУ№7. Прямая передача.	1		
9	Комплекс ОРУ№8. Опрос по правилам игры. Правило формирования команд.	1		
10	Обучающая игра «Пионербол».	1		
1				
11	Игра «Пионербол».	1		
12	Обучение стойке и технике перемещений	1		
13	Обучение стойке и технике перемещений. Приставными шагами	1		
14	Комплекс ОРУ№9 (с мячом). Техника атаки.	1		
15	Комплекс ОРУ№10 (с мячом). Передачи мяча.	1		
16	Комплекс ОРУ№11 (с мячом). Передачи мяча в парах.	1		
17	Комплекс ОРУ№12 Техника защиты Игра «Вышибало».	1		
18	Комплекс ОРУ№13 Техника защиты. Игра «Пионербол».	1		
19	Комплекс ОРУ№14 Пионербол с блокированием.	1		
20	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1		
21	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6. Соревнование.	1		
22	Комплекс ОРУ№1Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	1		
23	Комплекс ОРУ№2. Игра «Пионербол».	1		

24	Комплекс ОРУ №3 Правило судейства.	1		
25	Формирование команды .Игра в пионербол.	1		
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
28	Развитие координационных способностей.	1		
29	Развитие выносливости.	1		
30	Развитие гибкости.	1		
31	Игра в пионербол.	1		
32	Контрольная игра в пионербол.	1		
33	Соревнования.	1		
34	Комплекс ОРУ №9 Техника быстрой атаки. Игра «Пионербол».	1		
35	Комплекс ОРУ №6(с мячом). Приемы: низкий, высокий. Закрепление подачи мяча.	1		
36	Коррекция навыков и умений по спортивным играм. Соревнование. Подведение итогов.	1		

Список литературы

- Г.П. Богданов, О.У. Утенов Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительно физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- П.А. Виноградов Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва 1991.
- И. Панкеев Русские народные игры. Москва, 1998.
- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение», 2011г.