

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Полевое»

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по ВР
_____ Л.В. Таратыгина
« ____ » _____ 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ директора школы
31.08.2021 г. №291

Программа
Дополнительного образования
спортивно-оздоровительного направления
«Пионербол»
для учащихся 5- 6 класса
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Михайличенко Р.М., учитель физической культуры 1 категории.

Полевое, 2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Пионербол» (далее Программа) составлена с учетом следующих нормативных, инструктивных и методических документов, обеспечивающих организацию образовательного процесса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013);
2. «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющих образовательную деятельность» / Приказ Министерства Просвещения России от 20.05.2020 г. № 254;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28. 09. 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказа Минпросвещения России от 09.11. 2018 г № 196 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Об утверждении Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089. О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана/ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 г. № 03-126;
6. Письма Комитета образования ЕАО от 01.04.2021 №13-1634 «Об организации образовательной деятельности в 2021-2022 учебном году»;
7. Приказа МКОУ «ООШ с. Полевое» от 31.08.2021 г №291 «Об утверждении ООП на 2021-2022 учебный год».

Программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа представляет собой вариант программы дополнительного образования для учащихся 5-6 классов. Программа составлена с целью развития у детей интереса к спортивным играм. Программа рассчитана на 70 часов в год (2 часа в неделю). За основу взята программа из методического пособия «Примерные программы внеурочной деятельности» начальное и основное образование под редакцией В.А. Горского.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Программа последовательно решает задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным долгом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств (скоростные качества, выносливость, ловкость, меткость, смекалку, прыгучесть);

- развитие коммуникативных качеств (общение на принципах взаимного уважения);
- применение изученных приёмов в соревнованиях.

Цели:

1. Освоение школьниками основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе, а первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.
2. Развитие позитивного отношения школьников к базовым ценностям современного российского общества – человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество.
3. Приобретение младшими школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, на основании которого они смогли бы в будущем выстраивать собственное социальное поведение.

Задачи:

1. Мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
2. Обучать учащихся способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности.
3. Помочь школьникам в осуществлении ими самостоятельных занятий.

Программа основана на принципах:

1. *Принцип природосообразности* предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
2. *Возрастосообразность* – на каждом возрастном этапе перед человеком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.
3. *Принцип культуросообразности* предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.
4. *Принцип коллективности* предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации.
5. *Принцип диалогичности* предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.
6. *Принцип патриотической направленности* предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.
7. *Принцип поддержки самоопределения воспитанника.* Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у учащихся 5 класса целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятиях спортом; о спортивных и подвижных играх, о принятых в обществе нормах отношения к природе, о способах организации досуга, участие в соревнованиях на кружке.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физической культуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям, участие в соревнованиях в школе.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; организация досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими школьниками и принятия на себя ответственности за других. Спортивно-оздоровительная деятельность школьников за пределами школы (в районе, между отрядами летних оздоровительных лагерей).

Требования к уровню подготовки.

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять технические действия в спортивной игре;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;
- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.
- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- организации спортивных игр и соревнований в период летних каникул.

Содержание.

1. Введение. Техника безопасности. Правила игры спортивной игры пионербол. Особенности игры пионербол с элементами волейбола.

2. Подготовка к спортивной игре пионербол. Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Особенности спортивной игры пионербол. Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с элементами волейбола.

4. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья учащихся. Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

5. Элементы волейбола в игре пионербол. Поддача. Броски и ловля мяча. Бросок мяча из-за головы. Ловля мяча, отскочившего от сетки. Сбрасывание мяча под сетку. Усложнение приёмов игры (волейбольная поддача, передача мяча сверху и снизу).

6. 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.

Тематический план

№ п.п.	Темы	Количество часов
1.	Техника безопасности. Правила игры пионербол.	1
2.	Поддача с 6-9 м.	6
3.	Бросок и ловля мяча.	Каждое занятие
4.	Понятие о здоровом образе жизни.	1
5.	Нападающий удар из зоны №2,4.6	14
6.	Ловля мяча, отскочившего от сетки	6
7.	Сбрасывание мяча под сетку	10
8.	Педагогический контроль и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья учащихся.	1
9.	Соревнование по пионерболу	6
10.	Элементы волейбола (поддача)	8
11.	Элементы волейбола. Приём мяча сверху.	8
12.	Элементы волейбола. Приём мяча снизу.	8
13.	Соревнование по пионерболу с элементами волейбола	1
	ИТОГО	70

Календарно – тематическое планирование

№ п.п.	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
	Техника безопасности на занятиях. Правила игры пионербол. Броски и ловля мяча.	01.09	
	Особенности спортивной игры пионербол. Броски и ловля мяча. Двухсторонняя игра пионербол.	08.09	
	Перемещения на игровом поле. Броски и ловля мяча.	15.09	
	Подготовка к спортивной игре. ОРУ, специальные подводящие упражнения. Броски и ловля мяча.	22.09	
	Специальные подводящие упражнения. Броски и ловля мяча.	29.09	
	Понятие о здоровом образе жизни. Перемещения на игровом поле. Броски и ловля мяча.	06.10	
	Броски и ловля мяча.	13.10	

Броски и ловля мяча. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2.	20.10	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2	27.10	
Соревнование по пионерболу.	10.11	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2 - зачёт.	17.11	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №3.	24.11	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №3 - зачёт.	01.12	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №3.	08.12	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4.	15.12	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4.	22.12	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4 - зачёт.	12.01	
Педагогический контроль и врачебный контроль, самоконтроль состояния здоровья учащихся. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6.	19.01	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6.	26.01	
Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6- зачёт	02.02	
Ловля мяча, отскочившего от сетки.	09.02	
Ловля мяча, отскочившего от сетки.	16.02	
ОРУ, специальные подводящие упражнения. Ловля мяча, отскочившего от сетки.	02.03	
Сбрасывание мяча под сетку.	02.03	
Сбрасывание мяча под сетку.	09.03	
Сбрасывание мяча под сетку. Двухсторонняя игра.	16.03	
Элементы волейбола в пионерболе (подача, передача). Нижняя прямая подача.	30.03	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча сверху.	06.04	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча сверху.	13.04	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча сверху.	20.04	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	27.04	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	04.05	
Элементы волейбола в пионерболе (подача). Нижняя прямая подача, приём мяча снизу.	11.05	
Двухсторонняя игра — соревнование по пионерболу. Игра пионербол с элементами волейбола (подача) на три касания, последние в прыжке.	18.05	

Двухсторонняя игра пионербол с элементами волейбола. Итоги.	25.05	
---	-------	--

Проведение соревнования по пионерболу: на каникулах, в праздничные дни, во время акций

Обеспечение:

1. Волейбольная сетка — 1 шт.
2. Волейбольные мячи — 6 шт.
3. Набивные мячи — 3 шт.
4. Шведская стенка — 14 пролетов.
5. Табло — 1 шт.
6. Высокая перекладина — 2 шт.
7. Скакалки – 12 шт.

Литература:

1. «Примерные программы внеурочной деятельности» начальное и основное образование, под редакцией В.А. Горского, Москва «Просвещение», 2011 г.
2. Интернет

