Приложение 1

к основной общеобразовательной программе

дополнительного образования МБОУ – школы № 53 г. Орла

Приказ от 30.08.2024 г. № 51-д

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Пионербол»

для обучающихся 3-4 классов

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Пионербол» для 3-4 класса   разработана  в соответствии:

-с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. -М :Просвещение);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 1-4 классы);

-авторской программы Ляха В.И. Физическая культура 1-4 классы.- М; Москва, «Просвещение»

  В соответствии с учебным планом школы общее количество часов составило-1 час в неделю, 34 часа в год.

Содержание программы по обучению пионерболу

 Цели программы:

-обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

 -создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;

 - проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

 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;
* использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
* освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
* освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации  и   профессиональной  деятельности  в  области   пионербола.  Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

 Программа состоит из семи разделов:

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.

 Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

 Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

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

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание учебного материала | ДатаПо плану | ДатаПо факту |
|  | Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте |  |  |
|  |  Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол |  |  |
|  |  Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. |  |  |
|  | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности |  |  |
|  | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности |  |  |
|  | Турнир по пионерболу |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх» |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование. |  |  |
|  | Комплекс №8(с набивными мячами). Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. |  |  |
|  | Комплекс №8(с набивными мячами). Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол |  |  |
|  | Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол. |  |  |
|  | Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол. |  |  |
|  | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. |  |  |
|  | Турнир по пионерболу. |  |  |
|  | Всего:34. |  |  |
|  |  |  |  |