

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сушиновская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБОУ «Сушиновская СОШ»
Протокол от «30» августа 2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором
МБОУ «Сушиновская СОШ»

Л.В. Коливашко
Приказ от «30» августа 2024 №О – 28/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры. Модуль 1. Пионербол»
Возраст обучающихся: 9-11 лет**

Срок реализации: 1 год

**Автор:
Педагог ДО
Моисеева А.В.**

с. Сушиновка, 2024 г.

Паспорт программы

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Подвижные игры. Модуль 1. Пионербол»»
2.	Руководитель программы	Учитель физической культуры Моисеева Алина Владимировна
3.	Цель программы	Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.
4.	Задачи программы	Задачи программы: -укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию; -обучение базовых основ вида спорта -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; -формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5.	Адрес организации	663922, Российская Федерация, Красноярский край, Уярский район, с. Сушиновка, ул. Школьная, 1
6.	Сроки проведения	1 год, 2024-2025 учебный год
7.	Место реализации	МБОУ «Сушиновская СОШ»
8.	Основные направления программы	1. Обучение основным приемам игры; 2. Овладение судейскими навыками; 3. Успешная сдача нормативов по технике.
9.	Краткое содержание программы	Основы физкультурных знаний, способы физической деятельности со спортивной направленностью «Пионербол», способы физкультурной деятельности со спортивной направленностью «Пионербол», тестирование, участие в соревнованиях.
10.	Ожидаемые результаты	Знания о физической культуре <i>Ученик научится:</i> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

		<p>-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p><i>Ученик научится:</i></p> <p>-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p>
--	--	---

		<p>Физическое совершенствование</p> <p><i>Ученик научится:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p><i>Ученик получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
11.	Формы и методы реализации	Контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа секции «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего и среднего общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 № 2;

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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на

зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа рассчитана на 36 недели в году по 2 часа в неделю

Целью программы является оздоровление молодого поколения, формирование жизненно важных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, а также формирование всесторонней, гармоничной личности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение базовых основ вида спорта
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о спорте в целом, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ занятия	Содержание учебного материала	Дата По плану	Часы
1.	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	4.09.24 6.09.24	1 1
2.	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	11.09.24 13.09.24	1 1
3.	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	18.09.24 20.09.24	1 1
4.	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	25.09.24 27.09.24	1 1
5.	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2.10.24 4.10.24	1 1
6.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	9.10.24 11.10.24	1 1
7.	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	16.10.24 18.10.24	1 1
8.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	23.10.24 25.10.24	1 1
9.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	30.10.24 1.11.24	1 1
10.	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	6.11.24 8.11.24	1 1
11.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	13.11.24 15.11.24	1 1
12.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	20.11.24 22.11.24	1 1
13.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	27.11.24 29.11.24	1 1
14.	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	4.12.24 6.12.24	1 1
15.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	11.12.24 13.12.24	1 1
16.	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	18.12.24 20.12.24	1 1
17.	Турнир по пионерболу	25.12.24 27.12.24	1 1
18.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	10.01.25 15. 01.25	1 1

19.	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	22. 01.25 24. 01.25	1 1
20.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	29. 01.25 31. 01.25	1 1
21.	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	5.02.25 7.02.25	1 1
22.	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	12.02.25 14.02.25	1 1
23.	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	19.02.25 21.02.25	1 1
24.	Комплекс №8(с набивными мячами). Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	26.02.25 28.02.25	1 1
25.	Комплекс №8(с набивными мячами). Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	5.03.25 7.03.25	1 1
26.	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	12.03.25 14.03.25	1 1
27.	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	19.03.25 21.03.25	1 1
28.	Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	26.03.25 28.03.25	1 1
29.	Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	2.04.25 4.04.25	1 1
30.	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	9.04.25 11.04.25	1 1
31.	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	16.04.25 18.04.25	1 1
32.	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	23.04.25 25.04.25	1 1
33.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	30.04.25 2.05.25	1 1
34.	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	7.05.25 14.05.25	1 1
35.	Турнир по пионерболу.	16.05.25 21.05.25	1 1
36.	Турнир по пионерболу.	23.05.25 28.05.25	1 1
	Всего:36		68

Список литературы:

1. 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.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» /В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980
6. Физическая культура. Учебник. 5 класс. ФГОС. Издательство: Просвещение Серия: Академический школьный учебник, 2013