

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №43»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2021 г.



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №43 г.Твери
Алекс Н.И. Александрова
Приказ № 234
от « 01 » 09 2021 г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Направление: спортивное
Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физкультуры,
педагог дополнительного образования
Нефедова Л.В.

ТВЕРЬ 2021

Пояснительная записка

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы» (от 29 декабря 2014 г. № 2765-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ курсов внеурочной деятельности, 2016;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Приказ Министерства Просвещения РФ №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол» для 3 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича..М. в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования. На занятия по пионерболу отводится 2 часа в неделю в 3х классах, 68 часов в год.

Программа по пионерболу для учащихся 3х классов предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

Цели программы:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических

упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

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;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол 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. Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных

климатический и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

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.

Содержания программы

Материал программы разбит на несколько разделов: основы знаний, техника безопасности, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы, тестовые упражнения и мониторинг.

1. Основы знаний о физической культуре и спорте (в процессе урока).
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом (2 ч).
3. Общая физическая подготовка (26ч).
4. Специальная физическая подготовка (34ч)
5. Контрольные и тестовые упражнения (3ч).
6. Мониторинг (3ч).

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 в спортивные игры.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у 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 основным техническим приемам игры в пионербол. 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.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. 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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и

скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол (по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование пионербола (по правилам волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе

освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола (по правилам волейбола).

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом(по правилам волейбола);

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе (по правилам волейбола);

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная сетка.
3. Мячи волейбольные
4. Мячи баскетбольные.
5. Скакалки.
6. Гимнастические палки.

№	Тема	Количество часов
1	Изучение правил игры и инструктаж по технике безопасности	5
2	Ловля и передача мяча, прием мяча	25
3	Двусторонняя игра	25
4	Совершенствование техники игры (двухсторонняя игра)	5
5	Игра (соревнование)	8
	Итого	68

Список используемой литературы

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№ п/п	Содержание учебного материала	Дата по плану	Дата фактически
1	Инструкция по ТБ во время спортивных игр с мячом. Правила игры в пионербол.	07.09	
2	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».	08.09	
3	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».	14.09	
4	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».	15.09	
5	Упражнения с мячами. Прыжки со скакалкой	21.09	
6	Упражнения с мячами. Прыжки со скакалкой.	22.09	
7	Упражнения с мячами. Прыжки со скакалкой.	28.09	

8	Упражнения с мячами у стенки. «Вышибалы».	29.09	
9	Упражнения с мячами у стенки	05.10	
10	Упражнения с мячами у стенки. Правила игры в пионербол. Переходы. Приём мяча низкий.	06.10	
11	Упражнения с мячами у стенки. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	12.10	
12	Упражнения с мячами у стенки. Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой.	13.10	
13	Упражнения с мячами у сетки. Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой.	19.10	
14	Упражнения в парах. Игра «Два мяча»	20.10	
15	Упражнения в парах. Игра «Два мяча»	26.10	
16	Упражнения в парах. Игра «Два мяча»	27.10	
17	Упражнения с мячами. Игра «Перестрелка»	09.10	
18	Упражнения с мячами. Игра «Перестрелка»	10.10	
19	Упражнения с мячами. Игра «Перестрелка»	16.11	
20	Приёмы: низкий, высокий. Игра «Три касания».	17.11	
21	Приёмы: низкий, высокий. Игра «Три касания». Опрос по правилам игры.	23.11	
22	Приёмы: низкий, высокий. Игра «Три касания». Опрос по правилам игры.	24.11	
23	Приёмы: низкий, высокий. Игра «Три касания».	30.11	
24	Подачи. Виды подач. Игра в пионербол.	01.12	
25	Подачи. Виды подач. Игра в пионербол.	07.12	
26	Подачи. Игра в пионербол.	08.12	
27	Подачи. Игра в пионербол.	14.12	
28	Подачи. Игра в пионербол.	15.12	
29	Упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол.	21.12	
30	Упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол.	22.12	
31	Упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол.	28.12	
32	Упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол.	29.12	
33	Упражнения в парах через сетку. Игра в пионербол.	11.01	

34	Нападающий удар. Игра в пионербол	12.01	
35	Нападающий удар. Игра в пионербол	18.01	
36	Нападающий удар. Игра в пионербол	19.01	
37	Нападающий удар. Игра в пионербол	25.01	
38	Нападающий удар. Игра в пионербол	26.01	
39	Нападающий удар. Игра в пионербол	01.02	
40	Упражнения в парах. Игра «Три касания». Игра в пионербол.	02.02	
41	Техника атаки. Игра в пионербол. Игра «Мяч вверх»	08.02	
42	Техника атаки. Игра в пионербол. Игра «Мяч вверх»	09.02	
43	Техника атаки. Игра в пионербол.	15.02	
44	Техника атаки. Игра в пионербол. Игра «Мяч вверх»	16.02	
45	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки».	22.02	
46	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	23.02	
47	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	01.03	
48	Техника защиты. Игра в пионербол.	02.03	
49	Техника защиты. Игра в пионербол.	09.03	
50	Техника быстрой атаки. Игра в пионербол	15.03	
51	Техника быстрой атаки. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	16.03	
52	Техника быстрой атаки. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	22.03	
53	Техника быстрой атаки. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	23.03	
54	Техника быстрой атаки. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	29.03	
55	Техника быстрой атаки. Прыжковые упражнения. Игра в пионербол.	30.03	
56	Упражнения в тройках. Игра в пионербол	05.04	
57	Упражнения в тройках. Игра в пионербол	06.04	
58	Упражнения в тройках. Игра в пионербол	11.04	
59	Упражнения в тройках. Игра в пионербол	13.04	

60	Упражнения с мячами. Игра в пионербол	19.04	
61	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности во время проведения соревнований.	20.04	
62	Турнир по пионерболу	26.04	
63	Турнир по пионерболу.	27.04	
64	Подвижные игры: «Два мяча», «Вышибалы», «Собачки».	11.05	
65	Подвижные игры: «Два мяча», «Вышибалы», «Собачки».	17.05	
66	Эстафеты с мячом. Пионербол	18.05	
67	Эстафеты с мячом. Пионербол	24.05	
68	Эстафеты с мячом. Пионербол	25.05	
Итого: 68 часов			