**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 17 имени А. А. Герасимова**

 **г. Рыбинск**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании ПКпротокол № \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. | Утверждена приказом по школе Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В. Серебрякова/ |
| Согласована на заседании научно-методического советапротокол № \_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. |  |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

 **«Пионербол »**

для учащихся 5-6 класса

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Программа разработана

учителем физической культуры

**Родионовой Ларисой Ивановной**

г. Рыбинск

2023-2024 учебный год

**Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Назначение программы, актуальность, перспективность**

**Актуальность**  данной программы обусловлена тем, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

 **Отличительные особенности программы**. 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.

 **Адресат программы** – учащиеся 5-6 классов, подростки

 **Объем программы**- Программа рассчитана на 34 часа учебного времени (1 час в неделю) для учащихся 5-6-х классов.

**Формы обучения и виды занятий**: на занятиях используется групповая, индивидуальная форма проведения занятий, работа в парах.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель рабочей программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к сохранению собственного здоровья и организации досуга.

**Задачи рабочей программы**:

 *Образовательные:*

* Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Обучать игре в пионербол по правилам;

*Развивающие:*

* Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
* Развивать двигательные способности (кондиционные и координационные);

*Воспитательные:*

* Воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел программы | теория | практика | Общее количество часов |
| 1 | Основы знаний о здоровом образе жизни | 19 | 19 | 19 |
| 3 | Основные технико-тактические приёмы | 34 | 34 | 34 |
| 4 | Подвижные игры | 34 | 34 | 34 |
| 5 | Проектная деятельность и мастер-класс | 17 | 17 | 17 |
| ВСЕГО | 34 | 34 | 34 |

**Основные виды и содержание деятельности учащихся и структура курса.**

Материал подобран по видам двигательной деятельности и включает следующие разделы: **«***Основы знаний о здоровом образе жизни»; «Основные технико-тактические приёмы» и «Подвижные игры».* Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в процессе занятий.

Раздел «*Основы знаний о здоровом образе жизни»* включает в себя ознакомление с понятием «здоровый образ жизни»; формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к своему здоровью и здоровью окружающих.

Раздел «*Основные технико-тактические приёмы*» включает в себя упражнения для освоения техники подачи, ловли и передачи мяча, способы передвижений; правила игры, учебная игра пионербол с соблюдением основных правил игры.

 Раздел «*Подвижные игры»* включает в себя игры с бегом, прыжками, метанием, с мячом, игры на развитие внимания, координации движений.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия.Содержание занятия. | Способы отслеживания результатов |
| 1 | *Первичный инструктаж по Т.Б*.  *«Пионербол – подвижная игра, подготовительная к волейболу».*  Подвижная игра «Мяч капитану». ОФП (общая физическая подготовка). Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения с мячом.  |  |
| 2 | Теоретические сведения: *«Правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями».* Выполнение проектов по теме «Памятка по правилам личной гигиены для учащихся начальной школы». Учебная игра | Фронтальный опрос |
| 3 | Теоретические сведения: *«Первая помощь при ссадинах и царапинах».* Презентация продуктов проекта по теме «Памятка по правилам личной гигиены для учащихся начальной школы». Учебная игра. | Презентация  |
| 4 |  «*Основные правила игры в пионербол*». Эстафеты.  Учебная игра. Упражнения для развития ловкости. Бег из различных исходных положений. Стойки игрока, перемещения. Ловля мяча. Подача мяча в стену. Подача мяча из-за лицевой линии. |  |
| 5 |  «*Расстановка игроков на площадке».* Учебная игра. Упражнения для развития быстроты движений. Стойки игрока, перемещения. Бег из различных исходных положений. Упражнения без мяча. Подача мяча, ловля после подачи. |  |
| 6 | Выполнение проектов по теме «*Секреты моего здоровья*». Подача мяча из-за лицевой линии. Приём мяча после подачи. *ОФП.*  Учебная игра. |  |
| 7 | Представление продуктов проектов по теме *«Секреты моего здоровья»* для учащихся начальной школы (авторские самопрезентации) Учебная игра. | Самопрезентации |
| 8 | Теоретические сведения: *«Основные физические качества и их тестирование».* Упражнения для развития быстроты движений. Выбор места для подачи. Подача мяча. Ловля после подачи Двойной шаг вперёд Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 9 | Теоретические сведения: *«Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия».* Проведение мастер-класса для учащихся начальной школы по теме «Техника игры в пионербол». Учебная игра |  |
| 10 | «Соревновательная деятельность». Эстафеты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. Учебная игра |  |
| 11 | Теоретические сведения: *«Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».* Упражнения для развития быстроты движений. Челночный бег. Упражнения с набивным мячом. Ловля мяча отраженного сеткой. Учебная игра | Фронтальный опрос |
| 12 | Теоретические сведения: *«Правила рационального питания».* Упражнения для развития ловкости и координации движений.Подвижные игры с мячом. Ловля мяча отраженного сеткой. Челночный бег. Учебная игра. Прыжки на скакалке. | Фронтальный опрос |
| 13 | Теоретические сведения: *«Полезные и вредные продукты».* Упражнения для развития координации движений. Подготовка мастер-класса для учащихся школы. ОФП.  Ловля мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Прыжки на скакалке. | Фронтальный опрос |
| 14 | «*Правила судейства соревнований по пионерболу».* Эстафеты. Упражнения для развития быстроты движений*.* Челночный бег. Ловля мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Прыжки на скакалке. |  |
| 15 | Упражнения для развития координации движений. Презентация мастер-класса для учащихся школы. Соревновательная деятельность – игра в пионербол |  |
| 16 | Теоретические сведения: *«Слагаемые здорового образа жизни*». Акробатические упражнения, применяемые в игре ( стойки, перевороты, перекаты). Упражнения ОФП. Эстафеты с мячом.. | Фронтальный опрос |
| 17 | Теоретические сведения: *«Полезные и вредные привычки и их влияние на здоровье человека».* Подготовка проектов по теме занятия. Акробатические упражнения применяемые в игре (стойки, перевороты, перекаты). Упражнения ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 18 | Теоретические сведения: Презентация продуктов проектов по теме занятия. ОФП. Упражнения с набивным мячом. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра. Прыжки на скакалке | Фронтальный опрос |
| 19 | Теоретические сведения: *«Влияние осанки на работу внутренних органов».* Упражнения для формирования правильной осанкиПодготовка проектов по теме занятия. Упражнения ОФП.   Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения «Школа мяча». Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 20 | Теоретические сведения: «*Режима дня школьника».*  Упражнения для формирования правильной осанки.Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения «Школа мяча». Учебная игра. Прыжки на скакалке. | Фронтальный опрос |
| 21 | Теоретические сведения: *«Как защититься от инфекционных заболеваний».* Упражнения «Школа мяча». Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 22 | Теоретические сведения: *«Влияние физических упражнений на укрепление свода стопы».* Упражнения «Школа мяча». *ОФП.* Упражнения для развития быстроты движений.  Учебная игра. Упражнения для укрепления свода стопы. Эстафеты с мячом. | Фронтальный опрос |
| 23 | Подготовка к мастер-классу для учащихся начальной школы по теме Техника игры в пионербол». ОФП. Упражнения для развития быстроты движений.  Упражнения «Школа мяча». Упражнения для укрепления свода стопы. Эстафеты с различным спортивным инвентарём. |  |
| 24 | Проведение мастер-класса для учащихся начальной школы по теме Соревновательная деятельность – игра в пионербол |  |
| 25 | Комплекс упражнений для развития координации движений. Подготовка проектов по теме занятия. ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Учебная игра. Прыжки на скакалке |  |
| 26 | Комплекс упражнений для развития координации движений. Подготовка проектов по теме занятия. ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Учебная игра. Прыжки на скакалке. | Контроль техники выполнения |
| 27 | Комплекс упражнений для развития координации движений. Презентация продуктов проектов по теме занятия. Бег из различных исходных положений. Эстафеты с мячом. Учебная игра. |  |
| 28 | Комплекс упражнений для развития координации движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель. Бег из различных И. П*.* Учебная игра. | Контроль техники выполнения |
| 29 | Теоретические сведения: *«Природные средства закаливания. Основные правила закаливания».* Метание мяча в цель. Подвижные игры. Упражнения ОФП. Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 30 | Теоретические сведения: *«Приёмы закаливания водой, водные процедуры»*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Метание мяча в цель. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 31 | Подвижные игры. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Презентация проектов по теме занятия (памятки). Упражнения для развития быстроты движений. Учебная игра. Подвижные игры. |  |
| 32 | Теоретические сведения: *«Банные процедуры и их значение для укрепления здоровья»* Соревновательная деятельность – игра в пионербол. | Фронтальный опрос |
| 33 | Теоретические сведения: *«Нетрадиционные формы закаливания».* Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижные игры. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | Фронтальный опрос |
| 34 | Теоретические сведения: *«Правила поведения в опасной ситуации. Места оказания первой помощи».* Проведение мастер-класса для учащихся начальной школы по теме «Техника игры в пионербол».  Подведение итогов года. Подвижные игры и эстафеты. Индивидуальные задания на лето. | Фронтальный опрос |

**Планируемые результаты:**

В ходе реализация программы по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» учащиеся должны

***Основы знаний о здоровом образе жизни***

*Ученик научится*:

* Понимать оздоровительное значение занятий физической культурой для человека;
* Объяснять правила закаливания, выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур;
* Ориентироваться в понятиях «физическая культура» и «режим дня»;
* Содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование и спортивную одежду;
* Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научиться:*

* Выбирать режим правильного питания;
* Составлять индивидуальный режим дня, руководствуясь правилами его составления;
* Оказывать доврачебную помощь во время занятий физическими упражнениями при ссадинах, царапинах, ушибах, потёртости кожи;

***Основные технико-тактические приёмы***

*Ученик научится*:

* Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
* Принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
* Применять технику освоенных игровых приёмов, выявлять ошибки.

*Ученик получит возможность научиться:*

* Оценивать ситуацию и принимать решения и адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время игровой и соревновательной деятельности;
* Моделировать тактику освоенных игровых действий, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
* Организовывать совместные занятия и осуществлять судейство игры в пионербол.

***Подвижные и игры***

*Ученик научится*:

* Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдая правила техники безопасности;
* Демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых упражнений, упражнения в метании малого мяча во время игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

* Выполнять правила подвижной игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями;
* Организовывать совместные занятия и осуществлять судейство подвижных игр.

Календарный учебный график:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
| 1 | 4 | 34 |

**Условия реализации программы:** для реализации программы используются: большой спортивный зал, волейбольные мячи, волейбольная сетка, скакалки, гимнастические маты, теннисные мячи, набивные мячи.

**Формы аттестации:** с целью проверки ожидаемых результатов используются фронтальный опрос, контрольные испытания (тесты), участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

**Оценочные материалы:** оценка личных достижений учащихся проводится на основе системы оценки, которая разработана и согласована методическим советом регионального методического объединения учителей физической культуры.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение программы:**

Список литературы:

1. Система оценки предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»