

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Приволжская коррекционная школа-интернат»

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7 от 31.08.2023г.

Утверждаю  
Директор ОГБОУ  
Приволжская  
Приказ №112-о от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Сила спорта»**

Возраст детей: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Рыженко Е.Н., учитель

Приволжск

2023

## **Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Сила спорта» относится к физкультурно-спортивной направленности, предполагает занятия таким видом спорта, как пионербол.

**Основными направлениями** деятельности 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.

**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.

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### **Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Сила спорта» для детей 15-16 лет рассчитана на один год, 32 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

### ***Ожидаемые результаты***

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела                                     | Общее количество учебных часов | Теория | Практика |
|-------|--|--------------------------------|--------|----------|
| 1.    | Понятие о технике и тактике игры                         | 1                              | 1      |          |
| 2.    | Правила игры в пионербол.<br>Предупреждение травматизма. | 4                              | 4      |          |
| 4.    | Правила соревнований. Судейство игр.                     | 2                              | 2      |          |
| 5.    | Технические и тактические приемы                         | 9                              |        | 9        |
| 6.    | Комбинированные упражнения.                              | 3                              |        | 3        |
| 7.    | Учебно-тренировочные игры                                | 13                             |        | 13       |
|       | Итого  | 32                             | 7      | 25       |

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п   | Тема                                     | Дата   |
|------------|--|--------|
| 1 четверть |  |        |
| 1.         | Понятие о технике и тактике игры         | 08.09. |
| 2.         | Правила игры. Предупреждение травматизма | 15.09  |
| 3.         | Подача мяча                              | 22.09. |
| 4.         | Передачи                                 | 29.09. |
| 5.         | Нападающий бросок                        | 06.10. |
| 6.         | Учебно-тренировочная игра                | 13.10. |
| 7.         | Учебно-тренировочная игра                | 20.10. |
| 8.         | Учебно-тренировочная игра                | 27.10  |
| 2 четверть |  |        |
| 8.         | Правила игры. Предупреждение травматизма | 10.11. |
| 9.         | Блокирование                             | 17.11. |
| 10.        | Учебно-тренировочная игра                | 24.11. |
| 11.        | Учебно-тренировочная игра                | 01.12  |
| 12.        | Комбинированные упражнения               | 08.12. |
| 13.        | Подача мяча                              | 15.12. |
| 14.        | Учебно-тренировочная игра                | 22.12. |
| 15.        | Учебно-тренировочная игра                | 29.12. |
| 3 четверть |  |        |
| 16.        | Правила игры. Предупреждение травматизма | 12.01  |
| 17.        | Судейство игр. Правила соревнований.     | 19.01  |
| 18.        | Нападающий бросок                        | 26.01  |
| 19.        | Блокирование                             | 02.02  |
| 20.        | Подача мяча                              | 09.02  |
| 21.        | Комбинированные упражнения               | 16.02  |
| 22.        | Учебно-тренировочная игра                | 01.03  |
| 23.        | Учебно-тренировочная игра                | 15.03  |
| 24.        | Учебно-тренировочная игра                | 22.03  |
| 4 четверть |  |        |
| 26.        | Правила игры. Предупреждение травматизма | 05.04  |
| 27.        | Судейство игр. Правила соревнований.     | 12.04  |
| 28.        | Комбинированные упражнения               | 19.04  |
| 29.        | Нападающий бросок                        | 26.04  |
| 30.        | Учебно-тренировочная игра                | 03.05  |
| 31.        | Учебно-тренировочная игра                | 17.05  |
| 32.        | Учебно-тренировочная игра                | 24.05  |

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ 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. Клещев – М., 1980