

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

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор ОГ КЮ. Сизова
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. 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

№ 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