

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района
Сызранский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
естественно-математического
цикла

Председатель МО

Колчева И.Э.

Протокол № 1

от «28» августа 2020г.

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Сысоева Н.В.
«28» августа 2020 г.

Утверждена
Приказом № 201/2
от « 28» августа 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

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

«Пионербол»

Срок реализации программы 1 год

8-11 лет

Педагог Савельева Л.В.,
учитель физической культуры

2020 г.

Программа основывается на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Обучение 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.

1. Результаты освоения программы «Пионербол»

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)

1. Личностные УУД (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся):

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

3. Познавательные УУД (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол ;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол ;

4. Коммуникативные УУД (дети научатся):

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Процесс подготовки юных волейболистов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей **задачей** - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка:

- укрепление здоровья;

- увеличение объема двигательных навыков;
- развитие основных двигательных качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков;
- развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

Техническая подготовка:

- овладение структурными звеньями приема;
- сочетание звеньев приема;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях;
- прочное овладение основой приема;
- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники;
- обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;
- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

Тактическая подготовка:

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами;
- сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов;
- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите;
- изучение групповых тактических действий в нападении и защите;
- изучение командных тактических действий в нападении и защите;
- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных - отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

Интегральная подготовка:

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;
- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;
- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол;
- система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре;
- система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.);
- воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

Теоретическая подготовка:

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля - посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;
- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

2.Содержание курса с указанием форм организации.

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.

Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, урок- соревнования.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной **целью** является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей.

Учебно- тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
3.	Техника безопасности во время занятий ОФП	1	1	-

4.	Спортивные игры	31	-	31
5.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
6.	ИТОГО	34	3	31

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2-5	Комплекс ОРУ№1(с мячами) . Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	4
6-7	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
8-10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	3
11-14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	4
15-16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2
17	Турнир по пионерболу	1
18-19	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2
20-21	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2
22-23	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2
24-25	Комплекс №8(с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	2
26-27	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.	2

28-29	Комплекс ОРУ №10(со скакалками, эстафеты с мячом. Пионербол	2
30-32	Комплекс ОРУ310.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	2
33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1
34	Турнир по пионерболу.	1