

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 «01» августа 2024 г.

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Сысоева Н.В.
«01» августа 2024 г.

Утверждена
Приказом № 325-од
от «01» августа 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

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

«Пионербол»

Срок реализации программы 1 год

Возраст 8-11 лет

Педагог доп.образования
Савельева Л.В.

2024 г.

Рабочая программа «Пионербол» составлена на основе Примерной рабочей программы В.И. Ляха А.А. Зданевича, М.: Просвещение.

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.

Цели программы:

- обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи программы:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Планируемые результаты освоения программы

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультурминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Получат возможность

узнать:

- об истории развития подвижных игр и игры волейбол;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

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 1 год обучения 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 (34 часа).

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- соревнование.

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 ОРУ 310.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

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

- | | |
|------------------------|---------|
| 1. Сетка волейбольная | 1 штука |
| 2. Стойки волейбольные | 2 штуки |
| 3. Гимнастические маты | 2 штуки |
| 4. Скакалки | 15 штук |
| 5. Мячи волейбольные | 2 штуки |

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006.
- Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012 г.