

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 1527»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От 30.08.2017 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ Школа № 1527

Е.В. Кадыкова

31.08.2017 г.

Приказ № 371 от 31.08.2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Пионербол с элементами волейбола»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Категория учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 4 года, 418 часов

Автор-составитель:

Педагог ДО, Сулова С.А.

Москва 2017

Пояснительная записка

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности.

При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

При составлении групп обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Цели программы:

- ✓ обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- ✓ проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Уровень: Ознакомительный.

Направленность: физкультурно-спортивная

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она позволяет решить важные педагогические задачи в рамках дополнительных занятий в школе: формирование всестороннего физического развития, принятие участия в соревновательной деятельности, мотивация детей к ведению здорового образа жизни.

Освоение материала в основном будет проходить в процессе тренировочной деятельности детей.

В программу вводятся задания, связанные с совершенствованием индивидуальных способностей учащихся. Эти задания могут быть выполнены в разнообразных футбольных техниках.

Принцип построения материала в программе- от простого к сложному.

Категория учащихся. Возраст детей, участвующих в реализации программы, 4-7 классы. Максимальное число обучающихся в группе 22 человека. В секцию набираются учащиеся, допущенные врачом к данному виду деятельности.

Формы обучения и режим занятий

Программа целесообразна для разновозрастного состава группы. Задания, предлагаемые разновозрастной группе, в зависимости от ситуации можно варьировать, меняя местами. Педагог может предлагать другие, аналогичные, темы, органично входящие в русло программы. Программа должна не только не ограничивать педагога в его спортивных поисках и находках, но и являться определенным стимулом к собственному творчеству.

Занятия по данной программе проводятся в виде тренировочного процесса.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (76 часов);

2-4 годы обучения – 2 раза в неделю по 1,5 часа (114 часов в год)

Срок реализации программы - 4 года (418 часов)

Критерии оценки эффективности освоения программы

Воспитанник будет знать:

- теоретическую основу пионербола;
- возможности своего тела и уровень спортивного мастерства;

Воспитанник будет уметь:

- владеть техникой приёма и передачи мяча;
- владеть игровыми навыками;
- владеть тактическими и аналитическими волейбольными навыками;
- самостоятельно производить анализ игровой деятельности и собственных результатов;

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

- развитие коммуникативных навыков;

- улучшить крупную и мелкую моторику, пластичность, гибкость; скоростно-силовые качества, выносливость.
- фиксировать склонность к продуктивной или репродуктивной деятельности, стереотипное или свободное мышление;
- развить фантазию и воображение (статика говорит об отсутствии плана работы, о несформированной способности находить и создавать замыслы своих тактических действий).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

- формирование уважения к сопернику;
- Формирование чувства товарищества, командного духа;
- показывать наличие эмоционально-волевых качеств в проявлении индивидуального спортивного мастерства.

Способы проверки результатов освоения программы:

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме разнообразных тестирований физических качеств и уровня владения навыками.

**Учебный (тематический) план
1 год обучения**

| № п \п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Практика | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте | В процессе занятий | --- | --- |
| 2 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. | В процессе занятий | --- | ---- |
| 3 | Техника приёма и передачи мяча | 26 | 20 | Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Общая физическая подготовка | 30 | 20 | Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 20 | 20 | Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Игровая деятельность | В процессе занятий | В процессе занятий | Педагогическое наблюдение; |
| Итого часов: | | 76 | 76 | --- |

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Техника приема и передачи мяча
6. Игровая деятельность.

В разделе «**Основы знаний о физической культуре и спорте**» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «**Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом**» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «**Общая физическая подготовка**» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

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

Главной целью планирования 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 физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

**Учебный (тематический) план
2 год обучения**

| № п \п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Практика | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре и спорте | В процессе занятий | --- | --- |
| 2 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. | В процессе занятий | --- | ---- |
| 3 | Технико-тактические приемы. | 40 | 40 | Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Общая физическая подготовка | 34 | 34 | Педагогическое наблюдение; |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 40 | 40 | Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Игровая деятельность | В процессе занятий | В процессе занятий | Педагогическое наблюдение; |
| Итого часов: | | 114 | 114 | --- |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний :

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация

подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Учебный (тематический) план
3 год обучения**

| № п \п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|--|--------------------|-----------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Практика | |
| 1 | Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола | В процессе занятий | --- | --- |
| 2 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. | В процессе занятий | --- | ---- |
| 3 | Специальная подготовка техническая | 30 | 30 | Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Специальная подготовка тактическая | 26 | 26 | Педагогическое наблюдение; |
| 5 | ОФП | 24 | 24 | Педагогическое наблюдение; |
| | Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков. | 30 | 30 | Педагогическое наблюдение; |
| | Судейская практика. | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Игровая деятельность | В процессе занятий | В процессе занятий | Педагогическое наблюдение; |
| Итого часов: | | 114 | 114 | --- |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***Общеразвивающие упражнения без
предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Общеразвивающие упражнения с
предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;

- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей; быстроты;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса; выносливости;
- Упражнения для развития силы мышц туловища; ловкости;
- Упражнения для развития силы мышц ног; гибкости.
- Упражнения для развития специальной

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки,перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

**Учебный (тематический) план
4 год обучения**

| № п \п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | Формы аттестации (контроля) |
|---------------------|--|--------------------|-----------------------|--------------------------------|
| | | Всего | Практика | |
| 1 | Теоретические знания: Краткий обзор состояния и развития волейбола | В процессе занятий | --- | --- |
| 2 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом. | В процессе занятий | --- | ---- |
| 3 | Специальная подготовка техническая | 30 | 30 | Педагогическое наблюдение; |
| 4 | Специальная подготовка тактическая | 26 | 26 | Педагогическое наблюдение; |
| 5 | ОФП | 14 | 14 | Педагогическое наблюдение; |
| | Изучение и совершенствование технических и тактических умений и навыков. | 40 | 40 | Педагогическое наблюдение; |
| | Судейская практика. | 4 | 4 | Педагогическое наблюдение; |
| 6 | Игровая деятельность | В процессе занятий | В процессе занятий | Педагогическое наблюдение; |
| Итого часов: | | 114 | 114 | --- |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

***Общеразвивающие упражнения без
предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба, бег.

*** Общеразвивающие упражнения с
предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;

- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки,перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Список используемой литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.