

ПРИНЯТ
педагогическим советом
МОУ «Гаевская ООШ»
Протокол от 30.08.2023 г. № 9

УТВЕРЖДЕН
Приказом МОУ «Гаевская ООШ»
от 31.08.2023 г. № 87-ОД
Директор МОУ «Гаевская ООШ»
_____/О.В. Шарапова/

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
спортивной направленности

«Школьный спортивный клуб»

для детей младшего

школьного возраста

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Школьный спортивный клуб» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, разработанная Министерством образования и науки РФ;

Данная программа для детей 8-12 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Школьный спортивный клуб» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Программа направлена на патриотическое воспитание.

Эта программа ориентирована на развитие двигательных качеств, последовательное освоение технических приемов и тактических действий. Усвоение программы определяется прочностью овладения специальными игровыми и судейскими навыками, формирования и развития нравственных и волевых качеств.

Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры. Заниматься в спортивной секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Важно сформировать у ребенка представление об общественной полезности занятий физкультурой и спортом, выработать умение выполнять физические упражнения и пробудить интерес к этой деятельности, развивающей силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества, важные для последующей подготовки к труду и защите Родины.

Отсутствие ценностных ориентаций сформированной потребности в физическом самосовершенствовании обуславливают низкий уровень физической культуры детей школьного возраста и, в конечном итоге, как правило, отклонение в состоянии здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья является особенно актуальным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Научить ребенка как быть здоровым, и по возможности помочь ему в этом - вот две основные взаимосвязанные задачи учителя физической культуры.

Игры, по свидетельству военных исследователей, являются сильным средством психологической, в том числе волевой, подготовки. Включение в игру нравственных элементов в виде точно найденных и сформированных девизом, эмблем и другой символики, соблюдение спортивной этики и церемониальных приемов, требований взаимного уважения и взаимопомощи – способствуют формированию общей дисциплинированности, организованности, чувства товарищества и коллективизма у ребят.

Занятие подвижными играми дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Пионербол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, подвижные игры с элементами спортивной игры является эффективным средством воспитания растущей личности.

Основная **идея** программы – создание условий для раскрытия потенциала каждого обучаемого, для его самореализации. Особое внимание уделено развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры.

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Отличительной особенностью данной 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. 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 волейбола. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

Цель и задачи программы

воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Цель предполагает **задачи**, которые можно подразделить на две группы:

Задачами нравственного воспитания детей является:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование морально волевых качеств.

Задачами физического воспитания детей является:

- приобщение к ежедневным занятиям оздоровительными физическими упражнениями; регулярное закаливание;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, приобретение инструкторских навыков;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья; закрепление навыков правильной осанки;

приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы;

Общая характеристика курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. 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. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский

осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

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.

Знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Технические и тактические приемы»** содержит материал, реализаций упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в волейболе.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** основным содержанием являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения. Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам пионерболу и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

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 течении 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

физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Программа рассчитана на 3 года обучения (2 ч/н; 68 часа за год; 204 ч. за три года обучения).

Межпредметные связи

Интегративный характер содержания обучения спортивным играм предполагает построение образовательного процесса на основе использования межпредметных связей. Содержание программы соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания программы Волейбол. Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

Учитывается интерес детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (волейбол). В зависимости от возраста детей, пола, времени года и местных особенностей подбирается дополнительный материал к школьному материалу. Каждый следующий год программы предполагает увеличение физической нагрузки и сложности элементов, максимального развития физических возможностей и духовных качеств детей. Занятия должны быть интересными и увлекательными, поэтому используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры).

Состав участников – не более 18 человек.

Занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей. При подборе средств и методов практических занятий учитывается интерес учащихся.

В целях лучшей реализации программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных занятий.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимся одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя спортивной секции) и судейства соревнований.

Весь учебно-воспитательный процесс должен быть направлен на воспитание у детей чувства ответственности за свои действия перед коллективом.

Условия реализации программы.

Методическая литература и пособия для педагогов:

1) DVD - диски с записями волейбольных матчей и тренировок;

БЖД. Спорт. Военное дело.

2). Методический комплект:

- физические упражнения для развития гибкости;
- физические упражнения для развития ловкости;
- физические упражнения для развития быстроты;
- физические упражнения для развития силы;
- физические упражнения для развития выносливости;

2). Упражнения для улучшения зрения.

3). Дыхательные упражнения в укреплении здоровья.

4). Профилактика плоскостопия.

5). Позвоночник гибок - тело молодо.

6). Игры народов Севера

7). Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с мячами;
- в парах.

8). Разработка игр (приложение №1)

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, с хорошим освещением.

Оборудование и инвентарь:

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.
 - Теннисные мячи.

Учебные пособия

- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.
- В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

Методические пособия

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2002. (Портфель учителя).

Учебно-методический комплекс

Нормативно-правовые документы

- Федеральный государственного образовательный стандарт основного общего образования.

Формы и методы занятий.

Форма занятий – учебно–тренировочная.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Руководитель занятий должен знать основные методы обучения и правильно их применять в учебно-тренировочной работе. В спортивных играх обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приемом; 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях; 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым; 4) закрепление технического приема в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы: **инструктирования** (объяснение и показ), **разучивания** (целостный и расчлененный), **исправления ошибок**, **закрепления** разученного движения и **методы оценки успеваемости**.

При ознакомлении с техническим приемом путем объяснения и показа стараются создать у занимающихся правильное представление об изучаемом приеме. Показ должен быть образцовым. Личный показ преподавателя дополняется демонстрацией наглядных пособий — кинограмм, схем и т. п. Объяснение должно быть образным, кратким и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением. На этой стадии обучения нередки также и пробные попытки занимающихся выполнить технический прием. Эти попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Изучение технического приема в упрощенных условиях помогает ребятам овладеть основной структурой приема. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приема, не нарушая его основной структуры. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близкими к техническому приему, а по сложности соответствовать силам и возможностям занимающихся. При разучивании технических приемов применяются два основных метода-**целостное разучивание и разучивание по частям** (целостное и расчлененное обучение).

При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием сразу, без расчленения его на составные части. Это создает более полное представление об изучаемом действии и дает хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приемов, не сложных по структуре и выполнению. При разучивании по частям технический прием разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или особо сложные.

Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей. Надо по возможности быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. **Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям** надо умело сочетать. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Разучивание технического приема в условиях, приближенных к игровым, предполагает уже известное совершенствование в технике. Здесь на первый план выступает воспитание умений выполнять технический прием правильно в различных изменяющихся условиях. В процессе совершенствования техники происходит воспитание тактических умений.

На данном этапе возникает необходимость особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности занимающихся. Хотя требования при обучении ко всем одинаковые и все должны правильно овладеть основной структурой технического приема, однако в технике наблюдаются индивидуальные отклонения, которые в каждом отдельном случае позволяют занимающимся лучше выполнить тот или иной прием.

Закрепление технических приемов происходит во время учебных игр, когда преподаватель дает определенные задания.

Правильное обучение техническим приемам на основе умелого применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений во многом предупреждает появление ошибок у занимающихся. При обучении надо создать такие условия, которые заведомо бы исключали возможность появления ряда ошибок. Если ошибки появляются, то они должны исправляться сразу. Конечно, прежде всего, нужно найти причину, вызвавшую ту или иную ошибку, чтобы быстрее устранить ее.

Игровой метод используется при проведении подвижных игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Методы контроля

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников спортивного кружка в школьных мероприятиях, соревнований, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах; открытые занятия для родителей; выступления на тематических праздниках; организация и проведение конкурсов.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Важное значение в процессе обучения имеет оценка успеваемости занимающегося. Оценка успеваемости ставится на основе наблюдений за усвоением технических приемов и тактических действий занимающимися на занятиях, а также за участие в игре. Хорошо, если наблюдения можно дополнить фотосъемкой или, еще лучше, киносъемкой.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение техники игры, знания правил, общий вид исполнения, командный характер игры.

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной программе проводится контроль:

- входной - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми, беседа с учителем - классным руководителем;
- промежуточный – показательные соревнования, участие в спортивных мероприятиях и конкурсах;
- итоговый - контрольные упражнения; соревнования.

Хороший материал для оценки успеваемости дают контрольные испытания по **физической и технической подготовке**. **В контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема. Итоги контроля анализируются и обсуждаются с учащимися.** Форма подведения итогов – соревнования. Инструкторская практика для ребят обязательна – проведение разминки, помощь преподавателю, судейство.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- бег 30метров (сек);
- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

Пионербол: - передача мяча в парах на точность (%);

- подача мяча (%).

Итоговый контроль:

- контрольные упражнения;

- соревнования.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Контрольные карточки.

Физическая подготовленность

Группа 8-9 лет.

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 30м (с)	6,5-6,0	5,8-5,6
2	Прыжки в длину с места(см)	143-152	150-160
4	Бег 1000м (мин, с)	6,00	5,00

Техническая подготовленность

Группа 8-9 лет

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
1	Ведение мяча 20м (с)	10,5-10,3	10,3-9,0
2	Метание малого мяча в цель (из 10 раз)	5	6-7
3	Передача мяча на точность в парах (из 10 раз)	5	5
4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	5	5

Физическая подготовленность.

Группа 9-11 лет.

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
1	Бег 60м (с)	10,3	10,0
2	Прыжки в длину с места(см)	152-162	160-170
3	Бег 1000м (с)	5,5-5,0	5,0-4,3

Техническая подготовленность

Группа 9-11 лет.

№ п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
-------	-----------------	---------	----------

1	Ведение мяча 20м (с)	9,8-10,0	9,5-9,8
3	Броски в движении после ведения (по5раз)	6	6
5	Броски мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	4
7	Подача нижняя в пределах площадки	3	3

Планируемые результаты обучения

Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности позволяют сформировать представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического.

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений

Основными результатами внеурочной деятельности могут стать:

- воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;
- сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;

- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формирование универсальных учебных действий.

1). Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком спортивные игры, структурирование знаний (в конце изучения блока));

2). Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3). Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

4). Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Тематический план занятий

1 год обучения (2 ч. в неделю; 68 час за год)

№	Тема занятия	Количество часов
		1 год обучения
I	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6
1	Понятие о технике и тактике игры	1
2	Правила игры в пионербол	2
3	Предупреждение травматизма	1
4	Правила соревнований	2
II	Специальная физическая подготовка	10
III	Технические и тактические приемы	47
5	Подача мяча	1
6	Передачи	2
7	Нападающий бросок	2
8	Блокирование	2
9	Комбинированные упражнения	28
10	Учебно-тренировочные игры	10
11	Судейство игр	2
IV	Контрольные и тестовые	5

	упражнения	
	<i>Итого</i>	68

Содержание изучаемого курса.

1 год обучения (2 часов – теория; 68 часа – практика)

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и контрольные и тестовые упражнения.

I. Основы знаний – 6 часов

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

II. Специальная физическая подготовка – 10 часов

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 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 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, 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 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 – 47 часов

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).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;
- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;

- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Список литературы:

Литература для учителя:

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010

Литература для детей:

- Учебник «физическая культура» для 1-4 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2012
- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.

Приложение 1.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	
1.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
1.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
1.	Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения.	
1.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
1.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
1.	Передача мяча через сетку с места.	
1.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	
1.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	
1.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	
1.	Обманные действия игроков, командные действия. Упражнения для рук, ног, туловища.	
1.	Обманные действия игроков, командные действия. ОФП.	
1.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	
1.	Учебно-тренировочная игра.	
1.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель	
1.	Контроль выполнения подачи мяча.	
1.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	
1.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	

1. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
1. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
1. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии.
1. Нападающий бросок со второй линии. Прыжковые упражнения.
1. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
1. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед
1. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.
1. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.
1. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.
1. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. ОФП.
1. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.
1. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.
1. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.
1. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча, приема мяча после подачи.
1. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.
1. Учебно-тренировочная игра.
1. Учебно-тренировочная игра. Прыжки через скакалку.
1. Контроль приема мяча после подачи.
1. Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.
1. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
1. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.

1. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
1. Обучение приему мяча от сетки.
1. Прием мяча после передачи в сетку.
1. Учебно-тренировочная игра.
1. Контроль техники нападающего броска со второй линии.
1. Прием мяча в падении. Передача мяча.
1. Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.
1. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
1. Приём мяча на месте и после перемещения.
1. Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.
1. Закрепление точной подачи мяча по зонам.
1. Учебная игра с заданиями.
1. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
1. Контроль выполнения подачи мяча по зонам.
1. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.
1. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.
1. Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости
1. Закрепление точной подачи мяча по зонам
1. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут
1. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке
1. Формирование навыков командных действий.
1. Обучение действиям игрока в защите.

1. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.
1. Учебно-тренировочная игра.
1. Контроль выполнения приема мяча от сетки.
1. Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.
1. Закрепление технических приемов в нападении.
1. Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.
1. Обучение тактическим действиям при выполнении подач.
1. Обучение тактическим действиям при выполнении передач.
1. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
1. Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.
1. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
1. Учебно-тренировочная игра.
1. Контроль техники нападающего броска с первой линии.
1. Закрепление блокирования нападающего броска.
1. Закрепление одиночного и двойного блока.
1. Контроль блокирования нападающего броска.
1. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.
1. Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность
1. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.
1. Учебно-тренировочная игра.
1. Закрепление групповых тактических действий в игре.

1. Закрепление групповых тактических действий в игре.
1. Закрепление командных тактических действий в игре.
1. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами
1. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
1. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
1. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу
1. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом
1. Контроль техники нападающего броска с первой линии
1. Закрепление блокирования нападающего броска.
1. Прыжковые упражнения. ОФП
1. Учебная игра с самостоятельным судейством.
1. Учебная игра с самостоятельным судейством
1. Учебно-тренировочная игра. Челночный бег
1. Учебная игра по правилам соревнований.
1. Учебно-тренировочная игра. Челночный бег
1. Закрепление групповых тактических действий в игре
1. Закрепление командных тактических действий в игре.
1. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов
1. Учебная игра по правилам соревнований.
1. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар
1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
1. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.

1. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.

Приложение 2.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

Воспитанники спортивной секции получают теоретические знания о технике и тактике игры в пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, дети получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа, рассказ тренера, работа с дополнительной литературой.

При реализации разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с детьми данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений воспитанников.

Программа предназначена для преподавателей физического воспитания.

Предусматривается возможность изменения и дополнения с учетом специфики учреждения.