

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» августа 2018г.

Утверждено
приказом директора
№ 01-13/225 от 01.09.2018г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

Пионербол

Возраст обучающихся: 11-13 лет

_____ 1 год _____
(срок реализации)

Программа составлена педагогом дополнительного образования Кочневой А.А.

г. Ухта
2018 г.

3.2. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Дополнительная общеобразовательная программа - Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» представляет собой вариант комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Лях. – М.: Просвещение.2008г. Программа имеет физкультурно – спортивную направленность. В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Отличительная особенность программы. Совершенствование системы физического воспитания школьников в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание тренировок строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности обучающегося с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Является подготовительной игрой к волейболу.

Адресат программы: учащиеся 11 – 13 лет. Прием производится в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей). В секцию принимаются все желающие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем программы - программа составлена на 34 часа в год.

Формы организации и виды занятий.

- Теоретические занятия.
- Практические занятия (однаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 года обучения и предназначена для учащихся 5-7 классов.

Режим занятий: В неделю – 1 групповой час:

- 1 год обучения: 1 академический час (продолжительность занятия 45 мин.)

3.3. Цели и задачи программы:

- Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи программы.

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
- Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям волейболом.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма во внеурочное время;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие и повышение интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

3.4. Содержание программы.

Учебный план

№ п.п.	Темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Введение. Техника безопасности. Правила игры.	1	1	
2.	Подготовка к спортивной игре пионербол.	7		7
3.	Понятие о здоровом образе жизни.	1	1	
4.	Элементы волейбола в игре	16		16

	пионербол			
5.	Подготовка и проведение соревнований	8		8
6.	Тестирование	1		1
	Итого	34	2	32

Содержание учебного плана

1. Введение. Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

2. Подготовка к спортивной игре пионербол. Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений. Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

3. Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.

4. Элементы волейбола в игре пионербол. Нижняя прямая подача. Усложнение приёмов игры.

5. Подготовка и проведение соревнований. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке и развитии спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Требования к спортивной форме. Правила проведения соревнования. Заявка. Приветствие.

6. Тестирование

3.5. Календарно-тематическое планирование

№	Кол-во часов	Название темы/раздела	Дата по плану	Дата по факту
		Раздел 1. Введение.		
1	1	Техника безопасности на занятиях. Введение. Правила игры пионербол. Броски и ловля мяча. Двухсторонняя игра пионербол		
		Раздел 2. Подготовка к спортивной игре пионербол		
2.	1	Особенности спортивной игры пионербол. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол.		
3-4	2	Перемещения на игровом поле. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол.		
5-6	2	Подготовка к спортивной игре. ОРУ, специальные подводящие упражнения. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол.		
7-8	2	Специальные подводящие упражнения. Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол.		
		Раздел 3. Понятие о здоровом образе жизни.		
9.	1	Понятие о здоровом образе жизни. Значение и организация самоконтроля на занятиях в школе и дома. Общие гигиенические требования к режиму дня. Значение и способы закаливания. Понятие о здоровом образе жизни.		
		Раздел 4. Элементы волейбола в игре пионербол		
10-11	2	Перемещения на игровом поле. Бросок мяча одной и двумя руками. Соревнование по пионерболу.		
12-13	2	Бросок мяча одной и двумя руками. Двухсторонняя игра пионербол. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №2. Двухсторонняя игра пионербол.		
14-15	2	Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №4. Двухсторонняя игра пионербол.		

16-17	2	Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке из зоны №6. Двухсторонняя игра пионербол.		
18-19	2	Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол.		
20-21	2	Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке.		
22-23	2	ОРУ, специальные подводящие упражнения. Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке.		
24-25	2	Бросок мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке.		
		Раздел 5. Подготовка и проведение соревнований		
26-27	2	Подготовка к соревнованию по спортивной игре пионербол. Двухсторонняя игра пионербол на три касания, последние в прыжке.		
28-29	2	Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача).		
30-31	2	Элементы волейбола в пионерболе. Нижняя прямая подача. Игра пионербол с элементами волейбола (подача).		
32-33	2	Совершенствование приемов в двухсторонней игре пионербол.		
34.	1	Тестирование по пионерболу		

4. Планируемые результаты.

Способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, 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 учетом требований ее 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 данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Пионербол» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- способы закаливания организма.

Уметь:

- выполнять технические действия в спортивной игре;
- выполнять комплексы адаптивной физической культуры;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и спортивной игры;

- выполнять различные действия: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперед и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом: броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- выполнять упражнения специальной физической и технической подготовки.
- играть в спортивную игру пионербол по правилам.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- организации спортивных игр и соревнований в период летних каникул.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы.

Программа предназначена для учащихся 5-11 классов. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви кроссовки.

Занятия в объединении проводятся согласно утвержденному расписанию. Количество учащихся в группе составляет: 10-15 человек.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

1.Подготовительная часть занятия

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния студийцев; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения с мячом и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.2.Методические особенности

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

2.Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение, и совершенствование игры в баскетбол и его элементов; отработка комбинаций и т.д.

2.1.Средства основной части занятия:

ОФП, СФП

2.2.Методические особенности.

На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

3.Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; подвижные игры, исполнение которых доставляет детям радость.

3.1.Методические особенности.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание

совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

№	Предмет	Метод
1	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач.	- составление годового отчета; - анализ деятельности по успешному выполнению поставленных задач; - выявление причин невыполнения задачи.
2	Динамичность освоения обучающимися специальных умений и навыков.	- изучение образованности через наблюдение, результаты конкурсов,; - сбор информации, ее оформление в виде протоколов, журналов, отчетов.
3	Сохранность коллектива.	- учет в журнале посещаемости; - фиксация передвижения обучающихся; - % отношение, анализ данных на конец учебного года.
4	Удовлетворенность родителей.	- проведение родительских собраний; - анкетирование; - индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Формы аттестации и контроля – контрольно- измерительные материалы программы:

Участие в городских соревнованиях, матчевые встречи, товарищеские игры.

Этапы педагогического контроля: текущий контроль и промежуточная аттестация.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль	Выявить уровень умения выполнять заданный комплекс упражнений и его элементы	Уметь правильно, без ошибок выполнять продемонстрированные педагогом элементы пионербола	Оценка эффективности и занятия	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Выявить уровень усвоения материала	Оценивается умение самостоятельно составить разминку и подобрать комплекс упражнений	Пионербол соревнования	апрель

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;

Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещение приставным шагом лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»- задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Верхняя передача мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча) из 5 передач

Оценка «5»- 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4»- выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3»- выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2»- выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (из10)

Оценка «5»- выполнено 9-10 передач;

Оценка «4»- выполнено 7-8 передач;

Оценка «3»- выполнено 5-6 передач;
Оценка «2»- выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

4. Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Лях. – М.: Просвещение. 2008 г.
2. «Примерные программы внеурочной деятельности» основное образование, под редакцией В.А. Горского, Москва «Просвещение», 2011 г.