

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Принято:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 3
Протокол №1
От 30.08.2021г.

Утверждено:

Директор
МАОУ СОШ № 3

_____ Ахмадулин Т.Г.

Приказ №91

От 30.08.2021г.



Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Пионербол»

Возраст обучающихся 9-11 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: Хумаров Артем Эдуардович,
учитель физической культуры

г. Красноуральск
2021

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
1.3.1. Учебный (тематический) план	6
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана	6
1.4. Планируемые результаты	8
2. Комплекс организационно – педагогических условий	10
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
3. Список литературы	13

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

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

Пионербол – это увлекательная массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее - Концепция развития дополнительного образования детей).

Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11) (далее - Федеральный приоритетный проект).

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Отличительные особенности

Программа, 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.

Адресат общеразвивающей программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 до 11 лет.

Количество обучающихся в группах 7 - 25 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (1 академический час – 40 мин. .

Объем общеразвивающей программы

Объём часов для освоения программного материала одного года обучения (модуля) по учебному плану – 68 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы

Количество недель – 34 (в год), месяцев – 9 (в год), лет (модулей) – 1.

Формы обучения: фронтальная, групповая (малыми и большими группами)

Виды занятий: лекция, практическое и теоретическое занятие, беседа, открытое занятие, тренировочная игра, соревнования, турниры.

Формы подведения результатов: товарищеские встречи, школьные и муниципальные соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся.

Соответственно данной цели определяются следующие **задачи**:

Обучающие:

1. Осваивать системы знаний, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
3. Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

1. Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция).
2. Развивать пространственно-временную ориентировку.
3. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
5. Развивать и тренировать все системы и функции организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

Воспитательные:

1. Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость.
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие		1	0
2.	Стойки и перемещения		0	2
3.	Ловля и бросок мяча		0	5
4.	Передачи мяча двумя руками		0	4
5.	Подача мяча		0	5
6.	Прием мяча		0	2
7.	Блокировка мяча		0	3
8.	Нападающий бросок		0	3
9.	Групповые действия		0	5
10.	Индивидуальные действия		0	2
11.	Итоговое занятие. Контрольная игра.		0	1
	Итого	34	1	33

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана

I. Вводное занятие (1 час).

Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в РФ: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм при занятиях пионерболом. Правила безопасной работы игры в пионербол. Правила игры в пионербол. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия

II. Стойки и перемещения (2 часа).

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход.

III. Ловля и бросок мяча (6 часов).

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча.

IV. Передачи мяча двумя руками (4 часа).

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах.

V. Подача мяча (5 часов).

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 рук.

Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 и зоны 4,5,6.

VI. Прием мяча (2 часа).

Упражнения для развития качеств при ловле 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.

Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча.

VII. Блокировка мяча (3 часа).

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

Блок одиночный, двойной. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок.

VIII. Нападающий бросок (3 часа).

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.

Передача мяча через сетку. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

IX. Групповые действия (5 часов)

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

Чередование перемещений. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Подача мяча по зонам. Игра в пионербол с двумя мячами.

X. Индивидуальные действия (2 часа)

Передача мяча через сетку в прыжке. Нападающий бросок со второй линии.

XI. Контрольная игра (1 час).

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом для

удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом (по правилам волейбола) стимулируется работа сердечнососудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол (по правилам волейбола) развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол (по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование пионербола (по правилам волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и

навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом (по правилам волейбола);

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий

Занятия проводятся в школьном спортивном зале площадью 273,8 кв. м. Уровень материально - технического оснащения стандартный (согласно общепринятым базовым требованиям к данному типу объекта и соблюдению установленных требований – Сан Пин, пожарных и др.).

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

- сетка волейбольная- 1шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- стойки волейбольные – 2 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- гимнастическая стенка - 10 шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- гимнастические скамейки – 6шт. (из расчета на 1 группу обучающихся);
- скакалки
- мячи набивные
- мячи волейбольные

Информационное обеспечение: интернет источники:

<https://www.youtube.com/watch?v=FBEBbqi5rB0> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=6O2ZBeyNXDw> , <https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw> , <https://www.youtube.com/watch?v=eqBeiThVcbA> и фото-материалы.

Кадровое обеспечение:

В реализации данной программы участвуют педагоги: учителя физической культуры. Приветствуется дополнительное образование (либо переподготовка) по профилю тренер – преподаватель.

Методические материалы:

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

На практических занятиях 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

учащимися 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 занимающихся

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы

- Нормативы;
- Тестовые задания, упражнения;
- Овладение приемами;
- Участие в соревнованиях;
- Тестовые задания для оценки освоения программы в теоретической части.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке и сдачу контрольно-переходных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980