

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МОБУ СОШ № 21  
от «27» августа 2020г.  
№205

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования**

физкультурно-спортивной направленности

**Пионербол**

Возраст: 10-11 лет

Педагог дополнительного образования Перекопская С.Ю.

Срок реализации программы: 2020 – 2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности «Пионербол» разработана в соответствии с образовательной программой дополнительного образования МОБУ СОШ № 21.

Программа дополнительного образования «Пионербол» предназначена для обучающихся в возрасте 10-11 лет. Рабочая программа «Пионербол» рассчитана на 2 часа в неделю - 63 часа в год в соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 учебный год и расписанием занятий дополнительного образования.

Программа по пионерболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе. Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «пионербол»;
- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, города.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
  - совместной деятельности учителя и ученика;
  - индивидуализации и дифференциации.

Игра в пионербол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в "пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

**Цель** образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в пионербол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие их физических качеств и двигательных способностей;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- овладение основами техники и тактики игры;
- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;
- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы обучающихся - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в пионербол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Настоящая программа рассчитана на один год обучения, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

## **Планируемые результаты**

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- знать правила судейства игры «пионербол»;
- владеть правилами поведения на занятиях;
- соблюдать правила безопасности во время игры с мячом, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Содержание программы**

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнем образования, выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по пионерболу, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

Материал программы дается в 7 разделах.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности, которые излагаются в первом разделе программы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможности человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Структура знаний содержит 4 блока:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самосовершенствованием.
2. Знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они формируют коммуникативные способности человека.
3. Знания по физкультурно-спортивной этике,
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности.

Теоретические знания даются блоками, в форме беседы до, после, или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы даются на отдельном занятии. Сюда включается материал по региональному компоненту.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

#### **1. Теоретические занятия:**

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

##### **2. Краткий исторический очерк развития волейбола и пионербола.**

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Пионербол в школе.

##### **3. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники Безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

##### **5. Правила игры, организация и проведение соревнований.**

Правила игры в пионербол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения
  - основная стойка
  - действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя
  - переход с шага на бег и с бега на шаг
  - изменение скорости движения
  - изменение направления движения
  - остановка во время движения шагом и бегом
2. Гимнастические упражнения
  - упражнения для рук и плечевого пояса
  - упражнения с набивными мячами
  - упражнения со скакалками
  - упражнения для мышцы туловища и шеи -
  - упражнения на скамейках
3. Акробатические упражнения
  - перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
  - кувыркком вперед, назад из упора присев
4. Легкоатлетические упражнения
  - беговые ускорения до 40 м
  - эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
  - прыжки с места, с разбега( в высоту, в длину)
5. Метание
  - броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
  - метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

### **2. Специальная физическая подготовка**

Под специальной физической подготовкой -понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий
  - по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки игрока (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
  - бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу

- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно

- челночный бег с набивными мячами в руках

## 2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выпрявление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

### б) действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

## 4.Тактическая подготовка

### 1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения подачи; выбор места для передачи).
- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

### 2.Тактика защиты

- выбор места при приеме подачи
- расположение игроков при приеме подачи

## 5. Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

## 6.Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 лет

Учитель Перекопская С.Ю.

№	Раздел, тема	Количество часов	Примерные сроки проведения
1.	Обучение технике подачи мяча	4	04.09.20-15.09.20
2.	Техника нападения	4	18.09.20-29.09.20
	Передача мяча	2	02.10.20-06.10.20
	Нападающий удар	4	16.10.20-27.10.20
3.	Техника защиты	2	30.10.20-03.11.20
	Приёмы мяча	4	06.11.20-17.11.20
	Приёмы мяча с дальней зоны	4	27.11.20-08.12.20
	Блокирование одиночное	2	11.12.20-15.12.20
	Блокирование групповое	2	18.12.20-22.12.20
4.	Тактика защиты	2	25.12.20-29.12.20
	Групповые действия в защите в нутрии линий и между линий	2	12.01.21-15.01.21
	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях пионерболиста	2	19.01.21-22.01.21
	Элементы баскетбола в занятиях пионерболиста	2	26.01.21-29.01.21
	Индивидуальные тактические действия при ловле мяча	2	02.02.21-05.02.21
5.	Тактика нападения	2	09.02.21-12.02.21
	Индивидуальные и групповые действия в нападении	2	16.02.21-26.02.21
	Индивидуальная техника подач	1	02.03.21
	Индивидуальная тактика передач	1	05.03.21
	Индивидуальная тактика приёма мяча	1	09.03.21
	Индивидуальные тактические действия при выполнении подач	2	12.03.21-16.03.21
	Тактика нападающего удара	1	19.03.21
	Индивидуальные тактические действия блокирующие игрока	1	23.03.21
	Отвлекающие действия при нападающем ударе	1	26.03.21
	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	30.03.21
6.	Игра по правилам с заданием	8	09.04.21-04.05.21
	Групповые действия в нападении	2	07.05.21-11.05.21
	Тактика защиты индивидуальная	2	14.05.21-18.05.21
	Тактика защиты групповая	2	21.05.21-25.05.21



Итого	63	
-------	----	--

Рассмотрено  
Методическим советом  
МОБУ СОШ № 21  
протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/ Н.А. Тютюнникова  
(подпись)



