**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НИКОЛАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО «УТВЕРЖДАЮ»

на педагогическом совете Директор МБОУ Николаевская СШ

Пр.№ \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Муравьёва

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности**

**спортивная секция ПИОНЕРБОЛ**

Возраст обучающихся: 4 – 6 класс (11-13 лет)

Срок реализации программы: 1 год

Программу составила:

ПДО Миклашевская Н.К.

п. Николаевка

2018 год

**Пояснительная записка**

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

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатический и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В процессе овладения этой деятельностью у школь­ников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

**Цели программы по пионерболу** (по правилам волейбола) направлены:

* на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Задачи программы по пионерболу** (по правилам волейбола) направлены:

* приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
* укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
* формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
* совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
* развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
* использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
* освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
* освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
* привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Предложенное планирование рассчитано для ребят, желающих заниматься игровыми видами спорта, и составлено так, что обучение начинается с азов. Каждый учащийся может не только научиться играть в пионербол, но и отработать отдельные элементы игры, поучаствовать в школьных соревнованиях, улучшить свое здоровье.

В планировании указаны основные темы занятий. Каждое занятие начинается с общей физической подготовки (ОФП), что включает в себя различные комплексы упражнений для развития двигательных навыков. Предусмотрены часы отработки материала, запланированы товарищеские встречи (они позволят воспитать у учащихся стремление к победе, чувство коллективизма и другие качества настоящего спортсмена), участие в школьных соревнованиях по пионерболу.

В планировании раскрыты все задачи физического воспитания, решаемые на секции: оздоровительные, образовательные и воспитательные. Использование данного планирования позволит правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворить естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям.

**Возрастной состав учащихся-** 11-13 лет

**Количество часов в неделю – 0,2 \*18=3,6часа**

**Количество часов за год - 3,6 \* 36= 129,6ч.**

**Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия будут проводиться два раза в неделю.**

**Формы работы:** групповая

индивидуальная

в парах

**Методы и формы контроля и измерения ЗУН:**

зачеты по сдаче отдельных элементов,

соревнования,

товарищеские встречи, занятия с родителями.

**Учебно-тематическое планирование по пионерболу**

**(по правилам волейбола)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание учебного материала | Кол-во часов всего | Теория | | Практика | Примечание |
| 1-2 | **Вводное занятие (техника безопасности).**  Выбор старосты. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. Основные правила игры, знакомство с площадкой, игровыми зонами; расстановка игроков, стойка игрока, перемещение, бросок мяча через сетку, передача мяча в парах. | 2 | 1 | 1 | |  |
| 3-7 | Комплекс ОРУ №1(с мячами теннисными) Передача мяча в парах, по кругу, бросок через сетку в указанную зону, ловля мяча после подачи. Правила игры. | 5 | 1 | 4 | |  |
| 8-12 | Комплекс ОРУ №2. (с мячами набивными). Приёмы: низкий, высокий. Подачи в указанную зону. Пионербол | 5 | 1 | 4 | |  |
| 13-16 | Комплекс ОРУ №3. (работа в парах). Подачи. Прием мяча разными способами, броски одной рукой и двумя. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 4 | 1 | 3 | |  |
| 17-20 | Комплекс ОРУ №4. (с гимнастическими палками). Правила формирования команд. Учебная игра с разными расстановками игроков, с обязательным заданием пасовать мяч. Пионербол. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 21-24 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№ 5  (с кеглями).  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 25-26 | **Турнир по пионерболу с привлечением родителей.** | 2 | 0,30 | 1,5 | |  |
| 27-30 | Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Отработка изученных приемов. Пионербол. Игра «Мяч вверх». | 4 | 1 | 3 | |  |
| 31-34 | Комплекс ОРУ №6 (без предмета). Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» Учебная игра с разными заданиями. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 35 - 37 | Комплекс ОРУ №7. (на гимнастических скамейках). Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» **Тестирование.** | 3 | 0,30 | 2,5 | |  |
| 38- 40 | Комплекс №8(с набивными мячами)  Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. **Зачёт.** | 3 | 0,30 | 2,5 | |  |
| 41-44 | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями (диски).  Прыжковые упражнения. Пионербол. Учебная игра с разными заданиями. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 45-48 | Комплекс ОРУ №10(со скакалками). Эстафеты с мячом. Пионербол. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 49-52 | Комплекс ОРУ. Обучение составлению комплекса. Правила судейства. (ребята сами судят). П.и. «Собачки». Пионербол. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 53- 56 | Комплекс ОРУ (по желанию учащихся). Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности**. Тестирование. Турнир по пионерболу.** | 4 | 1 | 3 | |  |
| 57-60 | Обучение приему мяча от сетки. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 61-64 | Прием мяча после передачи в сетку. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 65-68 | Закрепление нападающего броска. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 69- 72 | Закрепление нападающего броска со второй линии. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 73 -76 | Учебные игры с заданиями. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 77-80 | Прием мяча в падении. Передача мяча. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 81- 84 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 85 - 88 | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 89-102 | Приём мяча на месте и после перемещения. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 103 - 106 | Подача мяча по зонам и приём мяча.  Упражнения на развитие  выносливости. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 105-108 | Закрепление точной подачи мяча по зонам.  Учебная игра с заданиями. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 109-110 | Учебно–тренировочная игра. | 2 |  | 2 | |  |
| 111-115 | Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов | 5 | 1 | 4 | |  |
| 116-119 | Формирование навыков командных действий. | 4 | 1 | 3 | |  |
| 120-124 | Обучение действиям игрока в защите.  Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. | 5 | 1 | 4 | |  |
| 125-127 | Учебно–тренировочная игра. | 3 |  | 3 | |  |
| 128-129 | Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. Итоговое занятие секции. | 7 |  | 7 | |  |
|  |  |  |  |  | |  |

**Содержание программы**

**Введение:** История возникновения и развития пионербола. Современное состояние пионербола. Правила безопасности при занятиях пионерболом.

***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Значение ОФП в подготовке пионерболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Значение СФП в подготовке пионерболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

***Техническая подготовка.***

**Теория:** Значение технической подготовки в пионерболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи сверху. Защитные действия (блоки, страховки).

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в пионербол. Значение тактической подготовки в пионерболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма подведения итогов** |
| Общефизическая подготовка.  Различные комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) с предметами и без них.  Комплексы 1-10 | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Специальная физическая подготовка.  Упражнения, направленные на  развитие всех качеств игрока. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Техническая подготовка.  Основные действия игрока: приёмы, передачи,  стойки, игра. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный,игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка.  Выработка действий по ходу игры. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Теоретическая подготовка.  Знание основных теоретических сведений. | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся, тестирование. |
| Психологическая подготовка  Умение вести себя в соответствии с ситуацией | Объяснение, практическое занятие. | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Контроль умений и навыков.  Проверка всех способностей занимающихся | Соревнования (школьные, районные). Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

**Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение**

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал.

2. Волейбольная сетка с металлическими тросами.

4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.

5. Волейбольные мячи.

6. Набивные мячи.

7. Мячи большие теннисные.

8. Скакалки.

9. Кегли.

10. Гимнастические скамейки.

11. Гимнастические палки.

12. Штанговые диски.

**Список литературы**

1.Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.

2.Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.

3.Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2013.

4.Методика физического воспитания В.М. Качашкин. Москва, «Просвещение», 2000г

5. Мяч в игре! Ю.Н.Чусов. С/Петербург 2001

6. Выходи играть во двор. В. Володченко. Москва , 2011