**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 7»**

**городского округа город Шарья Костромской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА .  Протокол заседания  педагогического совета  МБОУ СОШ № 7  от 29.08.2022 № \_\_ |  | УТВЕРЖДЕНА .  Директор МБОУ СОШ № 7  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Аленевская М.А.  Приказ № \_\_\_ от 29.08.2022 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Пионербол»**

Составитель программы:

Педагог

Дополнительного образования

Лебедева Ю.Н.

Срок реализации – 1 год

Возраст обучающихся –11-13 лет

**2022 – 2023 учебный год**

**1.Пояснительная записка**

Дополнительное образование учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа дополнительного образования “Пионербол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—7 классах.

       Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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 вволейбол.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в пионербол, развитию физических способностей.

  Особенностью 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.

**Актуальность**программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

**Цели программы:**

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи программы:**

* 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;

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 11-13 лет.

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 2 раза в неделю по 2 часа

**Содержания программного материала**

1.             Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.             Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой     и      спортом.

3.             Общая физическая подготовка.

4.             Специальная физическая подготовка.

5.             Контрольные и тестовые упражнения.

6.             Медицинский контроль.

7.             Мониторинг.

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.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

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

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

**Методы обучения:**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами.** Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

**Личностные универсальные учебные действия:**

-установка на здоровый образ жизни;

-ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;

-знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

-организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

-проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

-владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

-владеть основными техническими приемами;

-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

-формировать первичные навыки судейства;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Планируемые результаты:**

*Обучающиеся получат возможности узнать:*

* о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по пионерболу;
* жесты  судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Кол час. | Темы | Содержание материала |
| №  1-2 | 4 | Правила игры в пионербол. | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |
| №  3-4 | 4 | Предупреждение травматизма | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. |
| №  5-6 | 4 | Перемещение по площадке | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. |
| №  7-14 | 16 | Броски мяча | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.  Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.  Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом.  Игра «Вызов номеров».  Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м |
| №  15-22 | 16 | Подача мяча | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  Подача мяча.  Упражнения с набивным мячом.  Подача мяча.   Приём мяча после подачи  Подача мяча.  Приём мяча после подачи на месте.  Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. |
| №  23-26 | 8 | Приём мяча | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. |
| №  27-30 | 8 | Передача мяча | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП  Передача мяча внутри команды.  Упражнения для рук, ног, туловища.  Передача мяча через сетку с места. |
| №  31-34 | 8 | Перемещение | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.  Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |
| №  35-38 | 8 | Приём подачи | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. |
| №  39-42 | 8 | Игра по упрощённым правилам | Игра по упрощенным правилам с заданиями. |
| №  43-44 | 4 | Тестирование | Контроль выполнения подачи мяча. |
| №  45-54 | 20 | Нападающий бросок | Обучение нападающему броску.   Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.  Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.  Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.  ОФП.  Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.  Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.  Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |
| №  55-61 | 14 | Блокирование | Обучение блокированию.  Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.  Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. |
| №  62-68 | 14 | Учебно-тренировочная игра | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством. Упражнения с набивными мячами. |
| Всего | 136 ч |  |  |

Процесс подготовки юных спортсменов можно разделить на физическую, техническую, тактическую, интегральную, теоретическую и психологическую. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены общей задачей - совершенным овладением навыками игры в пионербол и волейбол, достижением высоких спортивных результатов.

**Физическая подготовка:**

- укрепление здоровья;

- увеличение объема двигательных навыков;

- развитие основных двигательных качеств;

- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;

- развитие специальных качеств и способностей, обусловливающих успешность игровых навыков; - развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.

**Техническая подготовка:**

- овладение структурными звеньями приема;

- сочетание звеньев приема;

- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях; - прочное овладение основой приема;

- усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники; - обеспечение надежности приема в сложных условиях игры;

- формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

**Тактическая подготовка:**

- сочетание специальных тактических способностей (качеств) с техническими приемами; - сочетание (чередование, переключение) тактических приемов и их способов; - изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите; - изучение групповых тактических действий в нападении и защите;

- изучение командных тактических действий в нападений и защите;

- переключения в выполнении тактических действий - индивидуальных, групповых, командных

- отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

**Интегральная подготовка:**

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими;

- изучение процесса игры посредством игр, подготавливающих к волейболу, учебной двусторонней игры в волейбол по упрощенным правилам;

- применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейбол; - система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре; - система установок на игру в контрольных играх и соревнованиях.

**Психологическая подготовка:**

- воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждение, поощрение, наказание и т.д.); - воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях, и т.д.).

**Теоретическая подготовка:**

- вооружение системой знаний в области физической культуры и спорта, тренировки волейболистов, самоконтроля посредством лекций, семинаров, изучения литературных источников, наблюдений на занятиях и соревнованиях, решения тактических задач и т.д.;

- умение волейболиста самостоятельно применять приобретенные знания в практике учебно-тренировочной работы.

**Показатели эффективности достижения**

**планируемых результатов программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Степень выраженности**  **оцениваемого качества** | **Возможное**  **кол-во баллов** | **Кол.**  **обуч-ся** | **%** |
| Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);  2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);  3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)  Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям | 1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);  2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);  3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Творческие навыки  Креативность в выполнении практических заданий | 1.начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);  2.репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца);  3.творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества). | 1 балл  5 баллов  10 баллов |  |  |
| Умение аккуратно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | Удовлетв.  Хорошо  Отлично |  | |
| Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | Удовлетв.  Хорошо  Отлично |  | |

**Материально-методическое обеспечение учебного предмета:**

БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре

Учебник по физической культуре

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Средства до врачебной помощи

Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ

Спортивный зал игровой

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)

Легкоатлетическая дорожка

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

**Список литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.

2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.

5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.

7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996