

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №8»
г. Назарово Красноярского края
662200 Красноярский край, г. Назарово, ул. Карла Маркса, 46А
тел.: 8(39155)7-00-60, 7-10-04, 7-01-31, 7-00-16, 7-04-10; факс: 8(39155)7-00-60
E-mail: school8nazarovo@nazarovo.krskcit.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР


Кукишева О.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Юшков Г.В.
Приказ № 167 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: общекультурный

Возраст обучающихся 9-11 лет

2023/2024 учебный год

Разработчик программы:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Морозова Антонида Адреевна

Назарово 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

Пояснительная записка

Образовательная область: спортивная

Учебная дисциплина: физическая культура

Вид программы: модифицированная

Тип: дополнительное образование

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Форма организации программы: секция

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

Пионербол – это увлекательная, массовая и 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.

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 климатической 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.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания занимающихся, формируя у них представление о физической культуре в целом, волейболе в частности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

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. 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 и профессиональной деятельности в области пионербола.

Возраст детей

В МАОУ «Лицей № 8» организована спортивная секция «Пионербол», в которой занимаются учащиеся 4 классов в возрасте от 9 до 10 лет.

Срок реализации программы 1 год

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 102 часов (за 1 год обучения).

Новизна программы

Особенность программы спортивной секции «пионербол» в том, что она разработана для обучающихся лицея, которые сами стремятся научиться правильно и хорошо играть в пионербол. При этом дети имеют разные стартовые способности.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МАОУ «Лицей № 8». Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Роль и место программы в образовательном маршруте обучающихся, практическое назначение программы

Реализация содержания программы ориентирована на развитие физических навыков, умений и физического развития детей.

Программа спортивной секции «Пионербол» имеет практическую значимость и может быть применена для работы в общеобразовательной школе.

В спортивной секции по пионерболу для 4 классов МАОУ «Лицей № 8» занимаются 16 обучающихся. Это дает возможность каждому из них удовлетворить не только свои образовательные потребности, реализовать способности, радовать школьный социум и окружение школы своими способностями, получить оценку и общественное признание в школе, в городе, крае, в России. Увлеченные любимым делом школьники высоконравственны, добры и воспитаны, принимают общечеловеческие ценности.

Цель программы:

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

Задачи:

Оздоровительная задача

- Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств.

Обучающие задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства
- Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- Формировать у занимающихся необходимых теоретических знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся,
- Воспитывать умение взаимодействовать в команде.
- Воспитывать активность и самостоятельность в двигательной деятельности.

Ведущие принципы и технологии

Программа «пионербол» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
- *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- *принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- *принцип последовательности* обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Формы и режим занятий

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации спортивной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана на 102 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных спортивных занятий со школьниками.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Формы обучения

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
Особенности набора детей – учащиеся четвертых классов с разным уровнем физической подготовленности.

Режим занятий

Два раза в неделю по два учебных часа ограниченному временем (40мин).
1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа и 1 акад. час (102 часов в год)
Количество обучающихся – 16 человек.

Условия реализации программы

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- ✓ оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- ✓ чистота, освещённость, проветриваемость спортивного зала;
- ✓ свободный доступ.

Ресурсное обеспечение программы:

- ✓ Программа физкультурно – спортивной секции «Пионербол»;
- ✓ Дидактические материалы для работы с учащимися;
- ✓ Компьютер;

Кадровое обеспечение:

Инструктор по физическому воспитанию физкультурно – спортивной секции «Пионербола», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;

- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%;
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- если в спортивном зале есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям учебного процесса.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в школьных спортивных мероприятиях, товарищеских встречах, сдачу контрольных нормативов. Качество обучения прослеживаются в спортивных достижениях, в призовых местах. Свидетельством успешного обучения могут быть грамоты.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по СФП
Техническая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

	-занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - турнир.			
Тактическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -работа по станциям; -самостоятельные занятия; -турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;		- скакалки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Методическое обеспечение учебного процесса

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастическая стенка
3. Гимнастические скамейки
4. Гимнастические маты
5. Скакалки
6. Мячи волейбольные
7. Мячи набивные (масса 1кг)
8. Рулетка

Планируемые результаты освоения программы спортивной секции «Пионербол»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях, спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях, стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Оказание помощи тренеру в проведении занятия (расстановка инвентаря, уборка рабочего места), проведение инструктажей на каждом уроке).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- изложение фактов истории развития легкой атлетики, Олимпийских игр;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Способы отслеживания результатов освоения образовательной программы

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков каждую четверть проводятся контрольные тестирования. Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются контрольные нормативы.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в пионерболе

Общefизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
10	бросок набивного мяча (весом 1 кг)		

Техническая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПО КОНТРОЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	9	3	2	1	3	2	1
		10	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	4	3	2	3	2	1
		10	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1	-	-	1	-	-
		10	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	-	-	-	-	-	-
		10	2	-	-	2	1	-

Прогнозируемые результаты

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Учебный план

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Основы знаний	6		
2	ОФП		39	
3	СФП		41	
4	ОРУ		16	
		6	96	
	всего		102	

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка

I. Основы знаний – 6 часов:

- вводный инструктаж.

- правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол.
- нарушения, жесты судей, правила соревнований
- правила техники безопасности во время занятий.

II. Практическая подготовка – 96 часа:

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси». Упражнения для развития качеств при приеме 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. 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.

Общая физическая подготовка:

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. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной. Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Общие развивающие упражнения:

Обще развивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Обще развивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях.

Обще развивающие упражнения занимают значительное место в общей системе физического воспитания детей и необходимы для своевременного развития организма, сознательного управления движениями, являются средством для укрепления и развития организма. Обще развивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических показателей и двигательных

способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Обще развивающие упражнения в детском саду используются на физкультурных занятиях, в утренней гимнастике, во время физкультминуток, в сочетании с закаливающими процедурами, на детских праздниках. Правильное выполнение упражнений влияет на физическое развитие детей.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	12.30-13.10	лекция тренировка	1	ТБ во время занятий спортивными играми ОФП – развитие ловкости, скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	текущий
2		5	12.30-14.00	лекция тренировка	2	Правила ТБ во время занятий. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.	Спортивный зал	текущий
3		9	12.30-13.10	лекция тренировка	1	Понятие о тактике и технике игры ОФП- на развитие быстроты, силы, ловкости. П/И «Зайцы в огороде»	Спортивный зал	текущий
4		12	12.30-14.00	лекция тренировка	2	Правила игры в пионербол Учебно- тренировочная игра в пионербол	Спортивный зал	текущий
5		16	12.30-13.10	лекция тренировка	1	Основные положения правил игры в пионербол Нарушения, жесты судей, правила соревнований. П/И «Перестрелки»	Спортивный зал	текущий
6		19	12.30-14.00	лекция тренировка	2	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований. П/И “Точно в цель”	Спортивный зал	текущий
7		23	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость П/И «Прыжки по кочкам»	Спортивный зал	текущий
8		26	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: прыжки через скакалку	Спортивный зал	контрольный
9		30	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП – работа с мячом	Спортивный зал	текущий

10	октябрь	3	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОФП – на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП: Стойки игрока перемещения. Тестирование: бег 30м., прыжок в длину с места. П/И «Пионербол»	Спортивный зал	контрольный
11		7	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками Тестирование: 1) челночный бег 3x10м 2) гибкость. П/И «Перестрелки»	Спортивный зал	контрольный
12		10	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Тестирование П/И “Точно в цель”	Спортивный зал	контрольный
13		14	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. СФП: работа в парах с мячом П/и «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
14		17	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: прыжки через скакалку СФП – работа с мячом П/И «Снайперы»	Спортивный зал	контрольный
15		21	12.30-13.10	тренировка	1	Беседа: «Береги нервную систему». ОФП - на все группы мышц. СФП-работа с мячом П/и «Пионербол».	Спортивный зал	текущий
16		24	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП.- На все группы мышц. СФП – работа с мячом П/и «Перестрелка», «Точно водящему».	Спортивный зал	текущий
17	ноябрь	7	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – работа с мячом П/и «Перестрелка»	Спортивный зал	текущий
18		11	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП – работа с мячом П/и «Пионербол».	Спортивный зал	текущий

19		14	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения ОФП. - на все группы мышц СФП: работа в парах с мячом П/и «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
20		18	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом П/и «Перестрелка».	Спортивный зал	текущий
21		21	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – работа в парах с мячом П/и «Пионербол».	Спортивный зал	текущий
22		25	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом П/и: «Мяч капитану»	Спортивный зал	текущий
23		28	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП – на все группы мышц. СФП: - работа с мячом в парах П/и «Перестрелка», «Точно водящему».	Спортивный зал	текущий
24	декабрь	2	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом в парах П./и: «Бросай - поймай»	Спортивный зал	текущий
25		5	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП – Упражнения с набивными мячами (1 кг.) П/и: «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
26		9	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом Эстафета с мячами	Спортивный зал	текущий
27		12	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – работа с мячом в парах П/и« Перестрелки».	Спортивный зал	текущий
28		16	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП – работа с мячом в парах, в группе П/и «Обстрел чужого поля»	Спортивный зал	текущий
29		19	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом в тройках П/и «Пионербол».	Спортивный зал	текущий

30		23	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. СФП – работа с мячом П/и «Вышибалы»	Спортивный зал	текущий
31		26	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП – работа с мячом в парах П/и «Перестрелки»	Спортивный зал	текущий
32	январь	9	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП – на все группы мышц. СФП – работа с мячом в парах П/и «Мяч капитану».	Спортивный зал	текущий
33		13	12.30-13.10	тренировка	1	ОРУ без предметов. СФП – работа с мячом в парах П/и «Перестрелки»	Спортивный зал	текущий
34		16	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП – работа с мячом П/и «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
35		20	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – работа с мячом в парах Учебная игра «Кто точнее»	Спортивный зал	текущий
36		23	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – работа с мячом в парах, в тройках П/и « Борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
37		27	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – работа с мячом Учебная игра «Осаждённая крепость».	Спортивный зал	текущий
38		30	12.30-14.00	тренировка	2	ОРУ с мячами. СФП – работа с мячом в группах П/и «Подвижная цель»	Спортивный зал	текущий
39	февраль	3	12.30-13.10	тренировка	1	ОРУ со скакалкой. СФП – работа с мячом в парах Учебная игра «осаждённая крепость»	Спортивный зал	текущий
40		6	12.30-14.00	тренировка	2	ОРУ с гимн. палкой. прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами	Спортивный зал	контролирующий

41		10	12.30-13.10	тренировка	1	ОРУ со скакалкой. СФП – работа с мячом в тройках П/и «Осаждённая крепость»	Спортивный зал	текущий
42		13	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом в парах Эстафеты с мячами	Спортивный зал	текущий
43		17	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом в парах П/и « Борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
44		20	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП – для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – работа с мячом П./И «Передай мяч»	Спортивный зал	текущий
45		27	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на все группы мышц. СФП – работа с мячом в парах П/и « Борьба за мяч»	Спортивный зал	текущий
46	март	2	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП – работа с мячом в парах П/И «Снайперы»	Спортивный зал	текущий
47		5	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – Стойки игрока перемещения. П/И «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
48		12	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упр. ОРУ с гимнастическими палками П/И «Перестрелки»	Спортивный зал	текущий
49		16	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. П/И «Пионербол»	Спортивный зал	текущий
50		30	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - на все группы мышц.	Спортивный зал	текущий
51	апрель	2	12.30-13.10	тренировка	2	Строевые упражнения ОФП - на все группы мышц.	Спортивный зал	текущий
52		6	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	текущий
53		9	12.30-14.00	тренировка	2	ОРУ со скакалкой. Упражнения направленные на развитие силы ног.	Спортивный зал	текущий
54		13	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП.- На все группы мышц.	Спортивный зал	текущий

						Упражнения направленные на развитие силы рук.		
55		16	12.30-14.00	тренировка	2	ОРУ со скакалкой. Упражнения направленные на развитие гибкости.	Спортивный зал	текущий
56		20	12.30-13.10	тренировка	1	Строевые упражнения. ОФП - на все группы мышц.	Спортивный зал	текущий
57		23	12.30-14.00	тренировка	2	Техническая подготовка.	Спортивный зал	текущий
58		27	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. Упражнения направленные на развитие силы рук.	Спортивный зал	текущий
59		30	12.30-14.00	тренировка	2	Строевые упражнения. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	текущий
60	май	7	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.	Спортивный зал	текущий
61		14	12.30-14.00	тренировка	2	ОФП –на все группы мышц.	Спортивный зал	текущий
62		18	12.30-13.10	тренировка	1	ОФП - на все группы мышц. Упражнения направленные на развитие силы рук.	Спортивный зал	текущий
63		21	12.30-14.00	тренировка	2	Онлайн челендж: выполнение зарядки.	Спортивный зал	текущий
64		25	12.30-13.10	тренировка	2	Онлайн челендж: кто больше выполнит подъем туловища из положения лежа на спине.	Спортивный зал	текущий
65		28	12.30-14.00	тренировка	2	Онлайн челендж: кто больше выполнит сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	текущий
					всего	102		

Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.
4. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,2008г.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.
6. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г
7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
8. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.