****

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование | Стр. |
| 1 | **Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы** |  |
|  | 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
|  | 1.2. | Цель и задачи общеразвивающей программы | 4 |
|  | 1.3. | Содержание общеразвивающей программы | 5 |
|  | 1.4. | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | **Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации** |  |
|  | 2.1. | Условия реализации программы | 8 |
|  | 2.2. | Формы контроля и оценочные материалы | 9 |
| 3 | **Список литературы** | 9 |

1. **Комплекс основных характеристик**

**1.1 Пояснительная записка**

 На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

 Содержание программы разработано на основе **следующих нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 - ФЗ;

-«Концепция развития дополнительного образования детей» (Распоряжение правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р ).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

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

-Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N BK – 641\09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеразвивающих программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

-Приказ Министерства и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 **Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

• укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

• развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

• воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

• участие в соревнованиях.

 Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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

**Отличительные особенности.** Пионербол – это увлекательная и 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.

**Адресат общеобразовательной программы.** Программа рассчитана для детей 8-11 лет.

**Режим и продолжительность занятий.** Занятия проходят 1 раз в неделю по 45 минут**.**

**Объем** общеразвивающей программы рассчитан на 34 часа.

**Срок освоения** программы – 1 год, что соответствует 34 неделям одного учебного года.

  **Уровень** - базовый

 **Формы обучения.** Занятие включает в себя теоретическую, практическую и игровую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

**Формой подведения итогов реализации программы** является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

**1.2.Цельи задачи программы**

**Цель-** обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, созна­тельное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
* Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
* Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям пионерболом.
* Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

***Развивающие:***

* Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершен­ствовании техники и тактики игры пионербол.
* Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
* Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
* Развитие способности управлять эмоциями.
* Развитие волевых качеств.
* Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

***Воспитательные:***

* Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включе­ние в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
* Формирование спортивного коллектива.
* Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
* Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
* Привитие учащимся спортивной этики.
* Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

***Оздоровительные:***

* Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости про­тив неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
* Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
* Профилактика простудных заболеваний.
* Борьба с избыточным весом.
* Пропаганда здорового образа жизни.

**1.3.Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№******п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Теория*** | ***Практика*** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» | **0,5** | **0,5** |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.  | **0,5** | **0,5** |
| 3. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом.  | **0,5** | **0,5** |
| 4. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге». Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | **0,5** | **0,5** |
| 5. | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | **0,5** | **0,5** |
| 6. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». |  | **1** |
| 7. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 8. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 9. | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 10. | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 11. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 12. | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 13. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | **0,5** | **0,5** |
| 14. | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. |  | **1** |
| 15. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | **1** |
| 16. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |  | **1** |
| 17. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 18. | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 19. | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 20. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 21. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 22. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | **1** |
| 23. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 24. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 25. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 26. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 27. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. |  | **1** |
| 28. | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | **1** |
| 29. | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | **0,5** | **0,5** |
| 30. | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. |  | **1** |
| 31. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | **1** |
| 32. | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков 1командных действий. |  | **1** |
| 33. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. |  | **1** |
| 34. | Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. |  | **1** |
|  |  | **6час** | **28час** |

Материал программы содержит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

**I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная 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 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, 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 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 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.

**III. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи:**

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

 **3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**7. Подвижные игры**

- изучение подвижных игр.

 На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**1.4.Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

**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;

-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.

***Ожидаемый результат.***

 По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1 Условия реализации программы**

М*атериально-техническое обеспечение*  реализации программы:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

4. Гимнастические маты - 3 шт.

5. Скакалки - 10 шт.

6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.

7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.

8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.

9. Рулетка-1 штуки.

*Информационное обеспечение* Видеозаписи игр и соревнований о волейболе

 *Кадровое обеспечение:* Коновалова Анна Леонидовна, учитель физической культуры

*Методические материалы*

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

 − дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях.

 − Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий

− Методические рекомендации для родителей .

 Дидактические материалы

 • литература по пионерболу

 • видеозаписи;

 • правила поведения на занятиях;

• словари спортивных терминов.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения).

**2.2.Формы аттестации /контроля и оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

 Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

**Список литературы**

**Перечень учебной литературы для учителя:**

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

 6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988«Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.

**Перечень учебной литературы для учащихся:**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2003. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2004.

**Интернет-ресурсы:**

http://www.drofa.ru/

http://www.cvartplus.ru/

http://www.uchitel-izd.ru/

http://fizkultura-na5.ru/

http://www.fizkult-ura.ru/