

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кременковская основная общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29 августа 2017г.

«Согласовано»
Зам.главы по УВР
_____ М.Н.Гаврилина

«Утверждаю»
Приказов директора школы
№ ___ от «___» августа 2017г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей
«Спортивные игры»
(направление физкультурно-спортивная)

(для учащихся 1-4 классов)

Программу составил Подуздов С.Л.
Срок реализации 4 года

2017-2018 учебном году

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 климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают 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.

Программа «Игра в пионербол» для 1-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 34 урока в году (1 раз в неделю).

При составлении списков обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Содержание программы по обучению пионерболу

Цели программы:

обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на

занятиях физической культурой и спортом;

создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;

проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

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;
- 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 так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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 пей 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. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой дополнительного образования. Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

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.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

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

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по пионер-болу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия;
- результаты соревнований районного уровня.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	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 вперёд 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

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая передача 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	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Календарно-тематическое планирование по пионерболу

№занятия	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1	
2-5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о , физкультуре и спорте	4	
6-7	Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2	
8-10	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам Игры. Игры «Три касания».	3	
11-14	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования подач. Пионербол.	4	
15-16	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2	
17	Турнир по пионерболу.	1	
18-19	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	2	
20-21	Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	2	

22-23	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование.	2	
24-25	Комплекс №8(с набивными мячами) 2 Техника быстрой атаки. Пионербол Основы знаний о физической культуре.	2	
26-27	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол.		
28-25	Комплекс ОРУ №10(со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол	2	
30-32	Комплекс ОРУ310Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол.	2	
33	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1	
34	Турнир по пионерболу.	1	
Всего		34	