


Специализированное структурное образовательное подразделение - средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве Российской Федерации при ООН в Нью-Йорке, США

355 West 255 Street,
BRONX, NY 10471

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

 И.И. Моногарова

от « 2 » сентября 2019 года

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет средней общеобразовательной школы с углублённым изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при ООН в Нью-Йорке

Протокол № 1

от « 30 » августа 2019 года

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПИОНЕРБОЛ».

Срок реализации программы 2 года.

Возраст обучающихся 9-11 лет.

Составитель программы: Середухин А.И.

Нью-Йорк
2019 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами, на основании которых осуществляется обучение в группе дополнительного образования «Пионербол».

- Закон РФ «Об образовании в РФ»;
- Учебный план школы
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

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

Основными направлениями спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- 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 психо-эмоциональное 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.

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Занятия в кружке по пионерболу во внеурочной деятельности для начальной школы разработаны для наиболее заинтересованных и физически подготовленных детей. Пионербол - 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 воспитывают важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта(II) начального общего образования, Примерной программы

общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2012г).

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

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школьных 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.

Срок реализации программы.

Программа дополнительного образования «Пионербол» рассчитана на 2 года. Общее количество часов в год 34, 1 час в неделю.

Возраст занимающихся.

В секции по пионерболу может заниматься каждый учащийся в возрасте от 9 до 11 лет, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям в секции.

Формы занятий.

В рамках занятий дети получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий, инвентарю, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные **методы**, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;
- сенсорный метод;

а также различные **средства**: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов

выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «Пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. *Предметными результатами* освоения учащимися являются следующие умения:
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III. СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<i>Подача мяча</i>	<i>1. Подача мяча (из 5 попыток)</i>	<i>8, 9</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
		<i>10</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
		<i>11,12</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
		<i>11, 12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	<i>8, 9</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
		<i>10</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
		<i>11, 12</i>	<i>5</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
		<i>11, 12</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>

Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11, 12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10 11, 12	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10 11, 12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Знания о физической культуре (в процессе занятий).

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травма. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

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: «Вышибалы», «Мяч вверх».

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. 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. 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.

Технико-тактические приемы

Подача мяча: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

Блокирование: ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

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

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

I год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	2
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	2
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	2
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	2
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	2
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	2
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	2

8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	2
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	2
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	2
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	2
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	2
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, 1 туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	2
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	2
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	2
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	2
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	2
21.	1 Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. 1 Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
22.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	2
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	2
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2

29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2
32.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	2
33.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	2
34.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	2
Итого:		68

II год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	2
2.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
3.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
4.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2
5.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	2
6.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2
7.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
8.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2
9.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	2
10.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	2
11.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2
12.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	2
13.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2

14.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	2
15.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2
16.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	2
17.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	2
18.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	2
19.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2
20.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
21.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	2
22.	Формирование навыков командных действий. Игра.	2
23.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	2
24.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	2
25.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	2
26.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	2
27.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	2
28.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	2
29.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	2
30.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	2
31.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	2
32.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	2
33.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	2
34.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	2
Итого:		68 часов

VI. МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Список литературы, используемый учителем.

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.

4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001;
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
6. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов- Волгоград: изд-во « Учитель- АСТ», 2010г
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012.
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012.

Список литературы для обучающихся.

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Учебник физическая культура.1-4 классы : под общ. редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. М., 2009.
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.