

Тверская область
Жарковский район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
Протокол № 1
От «02» сентября 2016 г.

«Утверждаю»
Директор МУДО «ДЮСШ»
 Мелощников Е.И./
«02» сентября 2016 г.



**Образовательная программа
дополнительного образования
«Игра в волейбол»**

Тренер - преподаватель

Копеева С.В.

п. Жарковский

2016 г.

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 3-4 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 68 часов в году (2 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:

1. приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
2. укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
3. формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
4. совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
5. развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
6. использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
7. 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;
8. освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
9. 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 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. 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 обучение 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.

Технико-тактические приемы – 50 часов

1. Поддача мяча – 7 часов

- техника выполнения поддачи;
- прием мяча;
- поддача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи – 7 часов

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

3. Нападающий бросок – 7 часов

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование – 7 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

- поддача – прием;
- поддача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры – 10 часов

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

7. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	5		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	15		15
III.	Технические и тактические приемы	50		

Подача мяча	7		7
Передачи	7		7
Нападающий бросок	7		7
Блокирование	7		7
Комбинированные упражнения	10		10
Учебно-тренировочные игры	10		10
Судейство игр	2		2
Итого:	70	5	65

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПИОНЕРБОЛУ

№ п/п	Тема занятия	Месяц	№ недели
1.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Сентябрь	1
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Переходы. Прием мяча.	Сентябрь	1
3.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	2
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	2
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	3
6.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	3
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	4
8.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	Сентябрь	4
9.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Игра «Три касания».	Октябрь	1
10.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила формирования команды. Виды подач.	Октябрь	1
11.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам.	Октябрь	2
12.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Виды подач. Игра «Три касания».	Октябрь	2
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Октябрь	3
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Октябрь	3
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	Октябрь	4
16.	Передача мяча через сетку с места.	Октябрь	4
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Ноябрь	1
18.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Ноябрь	1

19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Ноябрь	2
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Ноябрь	2
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Ноябрь	3
22.	Учебно-тренировочная игра.	Ноябрь	3
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Ноябрь	4
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	Ноябрь	4
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Декабрь	1
26.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Декабрь	1
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Декабрь	2
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Декабрь	2
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	Декабрь	3
30.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Декабрь	3
31.	Обучение блокированию.	Декабрь	4
32.	Блокирование нападающего броска.	Декабрь	4
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	Январь	2
34.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Январь	2
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	Январь	3
36.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Январь	3
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	Январь	4
38.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Январь	4
39.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	Февраль	1
40.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	Февраль	1

41.	Закрепление приема мяча после подачи.	Февраль	2
42.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	Февраль	2
43.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	Февраль	3
44.	Учебно-тренировочная игра.	Февраль	3
45.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Февраль	4
46.	Контроль приема мяча после подачи.	Февраль	4
47.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Март	1
48.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Март	1
49.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	Март	2
50.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Март	2
51.	Обучение приему мяча от сетки.	Март	3
52.	Прием мяча после передачи в сетку.	Март	3
53.	Закрепление нападающего броска.	Март	4
54.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	Март	4
55.	Закрепление приема мяча от сетки.	Апрель	1
56.	Учебные игры с заданиями.	Апрель	1
57.	Учебно-тренировочная игра.	Апрель	2
58.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	Апрель	2
59.	Прием мяча в падении. Передача мяча.	Апрель	3
60.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	Апрель	3
61.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Апрель	4
62.	Приём мяча на месте и после перемещения.	Апрель	4

63.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Май	1
64.	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	Май	1
65.	Учебная игра с заданиями.	Май	2
66.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Май	2
67.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	Май	3
68.	Учебно-тренировочная игра.	Май	3
69.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу .	Май	4
70.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу .	Май	4

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол . Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, 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 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, 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.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.