

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 52  
Приморского района Санкт-Петербурга

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 52 Приморского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от 30.08.2018 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ гимназии № 52



И.В. Гузаева

Приказ от 31.08.2018 № 60

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**  
**«Играем вместе»**  
**для 1-ых классов**

Составитель:  
Дмитриев Артур Сергеевич.  
учитель физической культуры  
ГБОУ гимназии № 52  
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2018

## Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373

✓ На основе учебника - 120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.

✓ Образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназии

✓ № 52 Приморского района Санкт-Петербурга

**Актуальность** программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психологического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** программы позволяет расширить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительная особенность программы от уже существующих** заключается в том, что в ней большое внимание уделяется техническим и тактическим приёмам игры в пионербола.

**2. Основная цель программы** — это создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям пионерболом.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- научить техническим и тактическим приемам игры в пионербол;
- научить правильно регулировать свою нагрузку;
- научить правилам игры в пионербол
- научить правилам судейства и организации проведения соревнований

**Воспитательные:**

- воспитание волевых качеств (настойчивости, сил воли, целеустремлённости);
- воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;

- воспитания потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом

**Развивающие:**

- развитие двигательных способностей;
- развитие координации движений;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие чувства уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма

3. Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на детей 7-10 лет, не имеющих специальной подготовки. Набор в группы осуществляется по желанию, основное условие- **отсутствие медицинских показаний**.

Занятия проводятся на 1 году обучения 3 раза в неделю по 45 минут (всего 102 часа в год).

**Количество обучающихся в группе:**

1 год обучения – от 10 до 20 человек (7-10 лет)

**4. Список литературы для педагога:**

1. Тактическая подготовка волейболистов. Железняк Ю.Д.
2. 120 уроков волейбола. Железняк Ю.Д.
3. Волейбол. Ивойлов А.В.
4. Волейбол. Фидлер М.М.
5. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Волейбол /Под.ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
8. Волейбол: Правила соревнований. — Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
9. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1976.
10. Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
11. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. —М.: Физкультура и спорт, 1970.
12. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. —М.: Физкультура и спорт, 1978.

**Список литературы для учащихся:**

1. Учебник «Физическая культура 1-4 класс». Виленский М.Я.

2. Учебник «Основы безопасности жизнедеятельности 4 класс». Поляков В.В.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. —127 с., ил.
4. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих.
5. Клещев Ю., Фурманов А. Юный волейболист: [Учебник]. — М.: ФИС, 1985. — 228 с
6. Сумизэ Оинума. Уроки волейбола: — М.: ФИС, 1985. — 102 с. с ил
7. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. — 260 с
8. Чехов О. Основы волейбола: — М.: ФИС, 1979. — 168 с. с ил.
9. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008.
10. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. — СПбТЭИ, 1997. — 94 с

## **5. Планируемые результаты**

### **По окончании обучения учащиеся должны**

#### **Знать:**

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю возникновения и развития пионербола;
- правила игры в пионербол и судейства;
- технико-тактические приемы;
- комплексы общефизических и специальных упражнений;
- правила по технике безопасности;
- правила личной гигиены;
- правила разминки

#### **Уметь:**

- применять основные технические приемы игры;
- играть по правилам и осуществлять судейство;
- применять технико-тактические приемы;
- проводить разминку;
- выполнять комплексы общефизических и специальных упражнений;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила по технике безопасности

Знать пионербол как вид спорта, какими бывают пионербольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол».

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию. Познавательные: рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры.

Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

## **6. Методическое обеспечение общеобразовательной программы.**

### **1. Учебно-методические пособия.**

Методическая литература:

Перельман М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1969.

Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 1984.

Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. — М, Физкультура и спорт 1976г.

Учебное издание «Волейбол в школе: Пособие для учителя.»М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

### **2. Средство обучения.**

Наглядный материал.

Схемы, плакаты.

Специальная литература, учебные пособия.

Демонстрационный материал.

Видеоархивы игр и соревнований.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал 24х12
2. Волейбольная площадка 18х9
3. Стойка для закрепления волейбольной сетки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Гимнастические стенки 20 пролетов

7. Волейбольные мячи 10 шт.
8. Скакалки 15 шт.
9. Мячи набивные 1 кг. - 10 шт.
10. Раздевалки- 2шт.

### **Содержание общеобразовательной программы:**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** История возникновения и развития Пионербола. Правила по технике безопасности при проведении занятий. Основы гигиенических правил.

#### **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория.** Значение ОФП при игре в пионербол. Правила по технике безопасности.

Индивидуальные парные и групповые упражнения. Техника выполнения прыжков. Стартовые ускорения с места. Комплекс общефизических упражнений. Техника выполнения прыжков.

**Практика.** Выполнение общефизических упражнений для развития физических способностей:

- скоростных:
- силовых

Выносливости, координационных и скоростно-силовых, отталкивания Развития прыгучести. Развития силы в упражнениях с отягощением. Учебно-тренировочные игры.

#### **3. Техническая подготовка.**

**Теория.** Стойка игрока. Техника передвижения. Передвижение в средней и низкой стойке. Техника ловли мяча сверху и снизу. Техника нижней прямой и верхней прямой подачи (бросок). Индивидуальная работа с мячом. Правила по технике безопасности при работе с мячом. Передача мяча партнеру.

**Практика.** Выполнение стойки игрока. Выполнение перемещения по площадке: вперед лицом, вперед спиной, правым и левым боком.

Выполнение техники ловли мяча: сверху и снизу двумя руками.

Работа с мячом индивидуальная и в парах. Выполнение нижней и верхней прямой подачи (броска). Прием мяча и передача его партнеру. Комбинации из основных элементов приема мяча.

Учебно-тренировочные игры.

#### **4. Специальная тактическая подготовка.**

**Теория.** Понятия о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика защиты. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Выбор места на площадке при приеме (ловля) мяча после подачи соперника. Выбор места для второй передачи в зоне №3. Взаимодействие игроков задней и передней линии. Командные действия. Выбор места для выполнения подачи. Правила техники безопасности.

**Практика.** Выполнение тактических действий в защите:

Учебно-тренировочные игры.

#### **5. Контрольное тестирование.**

**Теория.** Правила игры в пионербол. Анализ проведения игры. Разбор ошибок и акцентирование на правильных действиях игроков.

**Практика.** Учебно-тренировочные игры. Контрольное тестирование.

#### **6. Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов за год.

#### **Методы и формы обучения**

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

Словесный метод создаёт у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется рассказ, объяснение.

Наглядный метод применяется главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Этот метод помогает создать у учеников конкретное представление об изучаемых действиях.

Практический метод:

— Метод упражнений

--- Игровой метод

---Соревновательный

---Метод круговой тренировки

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

## **8.Формы поведения итогов**

1. Проводить итоговые занятия по ОФП и специальной подготовке один раз в месяц, в виде сообщения занимающимся, об уровне их подготовленности.

2. Проводить контрольные испытания по ОФП и специальной технической подготовке.

### **Виды контроля.**

1. Опрос по теоретическим знаниям.

2. Практическое выполнение нормативов по ОФП.

Практическое выполнение технических приемов.

### **Знания и умения по окончанию обучения.**

1. Знать правила игры в пионербол.

2. Знать основные требования ТБ при занятиях пионерболом.

3. Знать жестикуляцию при судействе игры.

4. Овладеть навыками приема(ловли) мяча сверху и снизу двумя руками.

5. Овладеть техникой верхней прямой подачи(броском).

6. Уметь быстро реагировать на игровую ситуацию.

### **Форма организации занятий**

1. Занятие по теории.

2. Практические занятия.

3. Занятия по тактике игры в пионербол.

4. Занятия по ОФП.

5. Занятия по сдаче контрольных нормативов техники владения мячом.

6. Занятия по сдаче контрольных нормативов по специальной общефизической подготовке.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

1. Проводить итоговые занятия по ОФП и специальной подготовке один раз в год, в виде сообщения занимающимся, об уровне их подготовленности.

2. Проводить контрольные испытания по ОФП и специальной технической подготовке.



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	3	3	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка (СФП)	16	2	14
3	Техническая подготовка	22	2	20
4	Тактическая подготовка	22	2	20
5	Контрольное тестирование	2	1	2
6	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов	В том числе		Форма проведения
			Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях пионерболом.	1		1	Беседа
2.	Теория, судейство	1		1	Беседа
3.	Теория, судейство	1		1	Беседа
4.	ОФП, Ловля мяча двумя руками сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
5.	ОФП, Ловля мяча двумя руками сверху. Подвижная игра		1		Практикум
6.	ОФП, Ловля мяча двумя руками сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
7.	ОФП, Ловля мяча двумя руками снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
8.	ОФП, Ловля мяча двумя руками снизу.	1		1	Беседа
9.	ОФП, Ловля мяча двумя руками снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
10.	ОФП, Ловля бросок мяча сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
11.	ОФП, Ловля бросок мяча сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
12.	ОФП, Ловля бросок мяча сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
13.	ОФП, Ловля бросок мяча снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
14.	ОФП, Ловля бросок мяча снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
15.	ОФП, Ловля бросок мяча снизу.	1		1	Беседа
16.	ОФП, Броски мяча в парах. Подвижная игра	1	1		Практикум
17.	ОФП, Броски мяча в парах. Подвижная игра	1	1		Практикум
18.	ОФП, Броски мяча в парах.	1		1	Беседа
19.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
20.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум

21.	Броски мяча на подачу снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
22.	Броски мяча на подачу снизу. Подвижная игра	1	1		Практикум
23.	Броски мяча на подачу сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
24.	Броски мяча на подачу сверху. Подвижная игра	1	1		Практикум
25.	Ловля мяча после подачи. Подвижная игра	1	1		Практикум
26.	Ловля мяча после подачи. Подвижная игра	1	1		Практикум
27.	Ловля мяча с игровых действий. Подвижная игра	1	1		Практикум
28.	Ловля мяча с игровых действий. Подвижная игра	1	1		Практикум
29.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
30.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
31.	Тактические взаимодействия игроков атаки.	1		1	Беседа
32.	Тактические взаимодействия игроков атаки.	1		1	Беседа
33.	Тактические взаимодействия игроков защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум
34.	Тактические взаимодействия игроков защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум
35.	Тактика игры в 3 касания. Подвижная игра	1	1		Практикум
36.	Тактика игры в 3 касания. Подвижная игра	1	1		Практикум
37.	СФП, прыжковая тренировка	1		1	Беседа
38.	СФП, прыжковая тренировка Подвижная игра	1	1		Практикум
39.	СФП, перемещения игроков по площадке. Подвижная игра	1	1		Практикум
40.	СФП, перемещения игроков по площадке. Подвижная игра	1	1		Практикум
41.	СФП, перемещения игроков атаки.	1		1	Беседа
42.	СФП, перемещения игроков атаки. Подвижная игра	1	1		Практикум
43.	СФП, перемещения игроков защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум

44.	СФП, перемещения игроков защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум
45.	СФП, развитие общей выносливости. Подвижная игра	1	1		Практикум
46.	СФП, развитие общей выносливости. Подвижная игра	1	1		Практикум
47.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
48.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
49.	Индивидуальная подготовка игроков. Подвижная игра	1	1		Практикум
50.	Индивидуальная подготовка игроков. Подвижная игра	1	1		Практикум
51.	Техника нападающего броска.	1		1	Беседа
52.	Техника нападающего броска.	1		1	Беседа
53.	Расстановка игроков, судейство. Подвижная игра	1	1		Практикум
54.	Расстановка игроков, судейство. Подвижная игра	1	1		Практикум
55.	Техника быстрой игры. Подвижная игра	1	1		Практикум
56.	Техника быстрой игры. Подвижная игра	1	1		Практикум
57.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум
58.	Пионербол двусторонняя игра.	1	1		Практикум
59.	Групповая работа атаки Подвижная игра.	1	1		Практикум
60.	Групповая работа атаки Подвижная игра.	1	1		Практикум
61.	Групповая работа защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум
62.	Групповая работа защиты. Подвижная игра	1	1		Практикум
63.	Броски мяча в прыжке. Подвижная игра	1	1		Практикум
64.	Броски мяча в прыжке в определенную зону. Подвижная игра	1	1		Практикум
65.	Проверка знаний техники и тактики пионербола .Подвижная игра	1	1		Практикум
66.	Проверка знаний техники и тактики	1	1		Практикум

	пионербола Подвижная игра				
67.	Сдача нормативов. Подвижная игра	1	1		Практикум
68.	Пионербол двусторонняя игра. Подвижная игра	1	1		Практикум