

Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
"Гимназия №12 имени Г.Р. Державина"

Рассмотрена и согласована
На заседании кафедры
Протокол № 1
28.08.2023г.



Утверждена
приказом № 168/2 от 29.08.23г.
Директор
Н.П. Черемисина

Принята на методическом
Совете гимназии
Протокол № 1
29.08.2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Пионербол»
(стартовый уровень)
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного образования,
Шинкин Александр Анатольевич

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.

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

Программа курса «Пионербол» для детей 7-10 лет рассчитана на один год, 74 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 академическому часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. 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. 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

Целью программы является обеспечение прав и возможностей учащихся 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;

Для достижения этой цели служат следующие **задачи**:

- 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 за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Содержание программы

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

I. Основы знаний – 4 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 14 часов

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 при приеме и передачи мяча. Стибание 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 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, 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 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. Техничко-тактические приемы – 56 часов

1. Подача мяча – 5 часов

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

2. Передачи – 5 часов

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

3. Нападающий бросок – 5 часов

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

4. Блокирование – 5 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 10 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры – 20 час

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

7. Судейство игр – 6 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Календарно – тематическое планирование

№ занятий п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Содержание занятия
			план	факт	
1-2	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке	2			Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры.
3-4	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	2			Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения
5-6	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	2			Упражнения с мячом. Техника атаки. Пионербол.
7-8	Передача нижняя прямая и нижняя боковая	2			Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту.
9-10	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	2			Опрос по правилам игры. Пионербол
11-12	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	2			Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности
13-14	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	2			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.
15-16	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	2			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.
17-18	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	2			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
19-20	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	2			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.

21-22	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	2			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
23-24	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	2			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
25-26	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	2			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
27-28	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	2			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту
29-30	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	2			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
31-32	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	2			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
33-34	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	2			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
35-36	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	2			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
37-38	Обманные действия игроков, командные действия	2			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.
39-40	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	2			Правила судейства. Пионербол.
41-42	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	2			Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.

43-44	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом	2			Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.
45-46	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	2			Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.
47-48	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	2			ОФП. Игры, развивающие физические способности.. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность Пионербол.
49-50	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	2			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
51-52	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	2			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
53-54	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте
55-56	Тактика свободного нападения	2			Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Пионербол.
57-59	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	2			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол
60-64	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	5			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол
65-67	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	3			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
68-70	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	3			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
71-72	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	2			Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости
73-74	Двусторонняя игра	2			Правила соревнований. Судейство игры

Методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания 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.

Ожидаемый результат

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психо-эмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе