

**Управление образования Кировского района
Департамента образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение — Гимназия № 47**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:
Юрова Ольга Юрьевна
Учитель физической культуры
Первой квалификационной категории**

**г. Екатеринбург
2020 год**

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726- р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172- 14 от 04.07.2014.

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

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

Данная программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В дополнительной образовательной программе большое значение уделяется техническим, физическим, тактическим занятиям. Научно доказано, что такие занятия способствуют правильному развитию детей.

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. Основными направлениями деятельности являются: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта; 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 психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Цель программы:

Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности

Задачи:

1. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

2. Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
3. Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
5. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
6. Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
8. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
9. Пропаганда здорового образа жизни.

Особенности занятий, структура занятий включает:

- 1) Подготовительный блок;
- 2) Теоретический блок;
- 3) Практический блок;
- 4) Игровой блок.

На занятиях используются физические упражнения, формирующие и развивающие такие качества как: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость. А, так же, упражнения позволяющие развить память, внимание, представление, воображение и ориентировку в пространстве.

Программа рассчитана на 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю в групповой (15 чел.) форме. Продолжительность занятий с детьми 2 часа. Занятия

проводятся в спортивном зале. Над учащимися осуществляется четкий контроль инструктора по физической культуре.

По окончании года учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Все образовательные блоки программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Направленность освоения программы курса внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»:

1. Базовая и дифференцированная направленность обучения;
2. Освоение базовых основ физической культуры;
3. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры;
4. Дифференциальная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы;
5. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, внеклассная работа по направлению.

Данная программа на школьников с 6 – 8 классы (12-14 лет).

Формы занятий:

- Фронтальное;
- Групповое.

Виды деятельности:

- Общеразвивающие упражнения;

- Командные виды деятельности;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа – 1 занятие (время занятий включает – 2 часа учебного времени без перерыва во время занятия).

Ожидаемые результаты освоение программы:

- Воспитанник будет знать основы историю развития пионербола и волейбола в России;
- Воспитанник будет владеть сведениями о строении и функциях организма человека;
- Воспитанник будет знать правила игры в пионербол;
- Воспитанник будет владеть особенностями развития физических способностей на занятиях.
- Воспитанник сможет выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Воспитанник будет владеть тактико-техническими приемами - пионербола;
- Воспитанник научится организовать самостоятельные занятия пионерболом, а также, с группой;

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты:

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- учиться работать по определенному алгоритму;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Познавательные:

- технически правильно выполнять двигательные действия;
- представлять упражнения 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;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Предметные результаты:

- представлять упражнения 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;

- планировать занятия физическими упражнениями, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить упражнения с разной целевой направленностью;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы проверки:

- Наблюдение;
- Опрос;
- Тестирование;
- Учебная игра;

Учебный (тематический) план

1 год обучения

№ пп	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Вводное занятие	1	1		Опрос
2	Перемещение по площадке.				Наблюдение, опрос
2.1	Перемещение приставным шагом	3	1	2	
2.2	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.	3	1	2	
2.3	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	6	1	5	
3	Броски и ловля мяча				Тестирование;

3.1	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	6	1	5	Учебная игра
3.2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку	4	1	3	
3.3	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	5	1	4	
3.4	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей	6	1	5	
4	Подача мяча				Тестирование;
4.1	Обучение подаче мяча, упражнения для рук.	7	2	5	Учебная игра
4.2	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	6	1	5	
4.3	Подача и прием с подачи.	8	2	6	
4.4	Подача мяча по зонам.	8	1	7	
5	Передача мяча				Тестирование;
5.1	Передача мяча в шеренге	4	1	3	Учебная игра
5.2	Передача мяча внутри команды	6	1	5	
5.3	Передача в парах	7	1	6	

5.4	Передача мяча через сетку с места.	8	2	6	
5.5	Приём подачи, передача к сетке.	6	1	5	
5.6	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	5	1	4	
6	Прием мяча				Тестирование; Опрос; Учебная игра
6.1	Действия игрока после приема мяча	5	1	4	
6.2	Прием мяча после подачи	5	1	4	
6.3	Обучение приему мяча от сетки	4	1	3	
6.4	Прием и передача мяча снизу	4	1	3	
6.5	Прием мяча после передачи в сетку	4	1	3	
6.6	Прием мяча в падении	3	1	2	
6.7	Подача и прием с подачи	4	1	3	
7	Тактика игры				
7.1	Обучение командным тактическим действиям	3	1	2	
7.2	Групповые тактические действия	3	1	2	
7.3	Тактические действия при выполнении подач и передач	2	1	1	

8	Судейская практика				Тестирование; Опрос; Учебная игра
8.1	Правила проведения соревнований	3	1	2	
8.2	Нарушения, жесты судьи	2	1	1	
	ИТОГО	144			

Содержание материала

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: инструктаж по технике безопасности; Подробный рассказ о дисциплине; Знакомство с терминологией.

Раздел 2. Перемещение по площадке.

Тема 2.1 Перемещение приставным шагом

Теория: Виды перемещения по площадке. Подробный разбор перемещения по площадке приставным шагом.

Практика: Отработка перемещения по площадке. Проработка переходов. Отработка перемещения приставным шагом по площадке. Игра «Гонка мячей».

Тема 2.2 Перемещение вперед, назад, правым боком, левым боком.

Теория: Подробный разбор перемещения по площадке разными способами. Рассмотрение перемещение по площадке вперед, назад, правым и левым боком.

Практика: Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Отработка перемещения вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.

Тема 2.3 Чередование способов перемещения боком, лицом, спиной вперед.

Теория: Техника чередования способов перемещения на площадке. Пошаговый разбор способов передвижения по площадке: боком, лицом, спиной вперед.

Практика: Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по *упрощенным* правилам.

Раздел 3. Броски и ловля мяча

Тема 3.1 Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.

Теория: Способы бросков и ловлей мяча. Теоретический разбор бросков мяча из-за головы двумя руками в парах и тройках. Пошаговый разбор ловли мяча.

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Отработка ловли мяча.

Тема 3.2 Броски мяча в парах, в стенку, через сетку

Теория: Способы бросков и ловлей мяча. Теоретический разбор бросков мяча из-за головы двумя руками в парах и тройках, в стенку, через сетку.

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.

Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.

Тема 3.3 Броски и ловля мяча на месте и после перемещения

Теория: Пошаговый разбор способов бросков и ловлей мячей на месте. Пошаговый разбор способов бросков и ловлей мячей после перемещения.

Практика: Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»

Тема 3.4 Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Теория: Рассмотрение в теории понятие «нападающий бросок». Разбор техники бросков мяча из за головы двумя руками с активным движением кистей.

Практика: Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок

Раздел 4. Подача мяча

Тема 4.1 Обучение подаче мяча, упражнения для рук.

Теория: Обучение разным способам подачи мяча. Теоретическое изучение техник подач мяча на игре.

Практика: Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег

Тема 4.2 Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам

Теория: Подробное рассмотрение приема подачи и передачи мяча к сетке. Изучение упрощенных правил игры в пионербол.

Практика: Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам

Тема 4.3 Подача и прием с подачи

Теория: Изучение техники подачи и приема мяча с подачи на игрею

Практика: Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра

Тема 4.4 Подача мяча по зонам

Теория: Изучение зонирования игрового поля. Техника подачи мяча по зонам.

Практика: Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.

Раздел 5. Передача мяча

Тема 5.1 Передача мяча в шеренге

Теория: Способы передачи мяча во время игры. Изучение технической стороны передачи мячей.

Практика: Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»

Тема 5.2 Передача мяча внутри команды

Теория: Теоретическое рассмотрение способов передачи мячей внутри команды. Пошаговая инструкция по технике выполнения передачи мяча внутри команды.

Практика: Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.

Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. Эстафета с мячом

Тема 5.3 Передача в парах

Теория: Пошаговое изучение передачи мяча в парах при различных обстоятельствах на игре.

Практика: Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?», Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.

Тема 5.4 Передача мяча через сетку с места

Теория: Техническая сторона выполнения передачи мяча через сетку с места. Разбор конкретных случаев на игре.

Практика: Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.

Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.

Тема 5.5 Приём подачи, передача к сетке

Теория: Теоретическое изучение приема подачи на игре. Теоретическое изучение передачи к сетке.

Практика: Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.

Тема 5.6 Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.

Теория: Техника бросков мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Пошаговая теоретическая отработка движений. Техника передачи через сетку в прыжке. Техника нападающего броска.

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.

Раздел 6. Приём мяча

Тема 6.1 Действия игрока после приема мяча

Теория: Разбор действий игрока на игровом поле. Конкретные случаи действий игрока: ошибки в маневрах. Техническая сторона действий игрока на игровом поле после приема им мяча.

Практика: Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.

Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».

Тема 6.2 Прием мяча после подачи

Теория: Техническая сторона приема мяча после подачи. Пошаговый инструктаж по технике выполнения.

Практика: Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой

Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.

Тема 6.3 Обучение приему мяча от сетки

Теория: Разновидность приемов мячей от сетки. Конкретный способ приема мяча от сетки, теоретическая сторона приема.

Практика: Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.

Тема 6.4 Прием и передача мяча снизу

Теория: Техника выполнения приема и передачи мяча снизу.

Практика: Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.

Тема 6.5 Прием мяча после передачи в сетку

Теория: Способ приема мяча после передачи в сетку. Ошибки, которые могут допустить игроки во время игры.

Практика: Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.

Тема 6.6 Прием мяча в падении

Теория: Обучение техники приема мяча в падении. Правильная техника падения, исключая травмирование.

Практика: Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра

Тема 6.7 Подача и прием с подачи

Теория: Технология приема мяча с подачи в игровой момент. Технология подачи и приема с подачи во время игры.

Практика: Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.

Раздел 7. Тактика игры

Тема 7.1 Обучение командным тактическим действиям

Теория: Теоретические аспекты командной тактики. Рассмотрение командных тактических действий. Обзор часто допускаемых ошибок во время игры.

Практика: Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.

Тема 7.2 Групповые тактические действия

Теория: Изучение групповых тактических действий. Особенности групповых тактических действий. Их специфика при использовании игроками в пионербол.

Практика: Групповые тактические действия. Страховка игрока, слабо принимающего подачу. Учебная игра

Тема 7.3 Тактические действия при выполнении подач и передач

Теория: Теоретические аспекты действий игроков при выполнении подач во время игры. Изучение действий при выполнении передач игроками во время совершенований.

Практика: Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.

Раздел 8. Судейская практика

Тема 8.1 Правила проведения соревнований

Теория: Изучение правил проведения соревнования. Нахождение схожести и различий с правилами соревнований по другим спортивных дисциплинам.

Практика: Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

Учебная игра.

Тема 8.2 Нарушения, жесты судьи

Теория: Виды нарушений во время игры. Разбор и наглядное изучение жестов судьи, их значение.

Практика: Судейство: практика нарушений при игре, практика жестов судьи. Учебная игра.

Формы занятий

Материально-технические условия:

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная (1 шт.)
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические маты (4 шт.)
5. Скакалки (15 шт.)
6. Мячи волейбольные (15 шт.)
7. Мячи набивные массой 1кг (15 шт.)

Информационные условия:

1. Информационные стенды для родителей и детей;
2. Печатные методические рекомендации для родителей.

Список литературы:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях.
Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова:
Кристалл,КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл»,
1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова
О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114
«Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 27.03.2021 по 27.03.2022