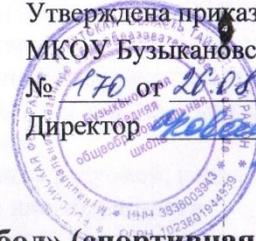


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бузыккановская общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании ШМС
«26» 08 2024 г.
Протокол № 1

Согласована заместителем
директора по УВР
МКОУ Бузыккановской СОШ
«26» 08 2024 г.
Н.В.Пилипенко /Н.В.Пилипенко/

Утверждена приказом директора
МКОУ Бузыккановской СОШ
№ 170 от 26.08 2024 г.
Директор Е.В.Ковалева /Е.В.Ковалева/



**Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Пионербол» (спортивная направленность)
для 5 - 7 классов**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Орлова Виктория Александровна, учитель физической культуры и ОБЖ

с. Бузыкканово, 2024 год

Пояснительная записка

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.

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

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает 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 направлена на :

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

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.

Адресат программы

Программа адресована учащимся 5 – 7 классов, Возраст 11 – 13 лет.

Цель программы: укрепление, развитие и совершенствование физических способностей обучающихся через занятия пионерболом

Задачи:

обучающие

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, пионерболе;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- 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 пионербол;

развивающие

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

воспитательные

- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Объем и срок освоения программы:

1 год 68 часов.

Формы обучения: групповая

Режим занятий:

11 – 13 лет – 2 часа в неделю. 68 часов в год

Продолжительность занятия – 40 минут

Планируемые результаты

Учащиеся должны

Знать:

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в пионербол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики пионербола;

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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:

- 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.
- 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.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных игровых и командных упражнений;
- Знать технику выполнения передачи мяча;
- Знать технику выполнения подачи мяча;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Введение в программу.	2	2		Тестирование
II.	Общая и специальная подготовка	16		16	
III.	Технические и тактические приемы:	48		48	
IV.	Контрольная игра	2		2	
	ИТОГО	68	2	68	

Содержание учебного плана Введение в программу (2 ч)

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом .

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Правила соревнований, их организация и проведение (в процессе занятий).

Специальная физическая подготовка (16 ч)

Практика:

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 передаче мяча. Сгибание 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.

Технико-тактические приемы (48ч)

Практика:

- 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).

Контрольные игры (2ч)

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Дата проведения
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Правила игры в пионербол.	2	групповая	спортзал		
2	Разметка площадки. Стойка игрока. Эстафеты с волейбольными мячами.	2	групповая	спортзал		
3	Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	2	групповая	спортзал	зачёт	
4	Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	2	групповая	спортзал		
5	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	2	групповая	спортзал	зачёт	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	2	групповая	спортзал		
7	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	2	групповая	спортзал		
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	2	групповая	спортзал		
9	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Эстафеты с мячом.	2	групповая	спортзал		
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	2	групповая	спортзал	зачёт	
11	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	групповая	спортзал		
12	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Снайпер».	2	групповая	спортзал		
13	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2	групповая	спортзал		
14	Переход на площадке. Игра «Снайпер».	2	групповая	спортзал		

15	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.	2	групповая	спортзал		
16	Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал		
17	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	групповая	спортзал	зачёт	
18	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.	2	групповая	спортзал		
19	Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал		
20	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	2	групповая	спортзал		
21	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал		
22	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	групповая	спортзал		
23	Эстафеты с волейбольными мячами.	2	групповая	спортзал		
24	Подача – прием. Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал	зачёт	
25	Подача – прием – передача. Эстафеты с мячом.	2	групповая	спортзал		
26	Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал	зачёт	
27	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	2	групповая	спортзал		
28	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	групповая	спортзал	зачёт	
29	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Игра « Снайпер».	2	групповая	спортзал		
30	Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам	2	групповая	спортзал		
31	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам	2	групповая	спортзал		

32	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам	2	групповая	спортзал		
33	Игра в пионербол по упрощенным правилам	2	групповая	спортзал		
34	Игра в пионербол по упрощенным правилам .	2	групповая	спортзал	зачёт	

Оценочные и методические рекомендации

Оценочные рекомендации

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о правилах игры, тактических действиях и технических приемах в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Уровни теоретической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, то есть правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½ .
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, то есть освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводится в конце первого полугодия среди девочек и мальчиков.

Уровни практической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет технические приемы и действия с ошибками, плохо знает правила игры
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет технические и тактические приемы и действия в игре, знает правила игры и играет в игру в пионербол.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Список литературы

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1. 2015 С. 54—56.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvartplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://www.uroki.net/>

docfizcult.htm

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://minstm.gov.ru/>

<http://www.schoolpress.ru/>