

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шумская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 7 от «25» 06. 2023 г.

Утверждена приказом директора
№ 157 - од от 18.08.2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Андреева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Шумский

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	4
3. Календарный учебный график	5
4. Содержание программы	6
5. Планируемые результаты	8
6. Организационно-педагогические условия.....	9
7. Оценочные материалы	9
8. Список используемой литературы.....	9

1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы занятий для гражданско-патриотического развития детей «Юный спецназовец» использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).
5. Устав МКОУ «Шумская СОШ».
6. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ «Шумская СОШ».

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. 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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы. Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся детей. 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.

Игра в пионербол развивает у школьников вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности.

Актуальность программы обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей) на программу, формирует здоровый образ жизни.

Отличительные особенности программы: раскрывает возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и служит примером нравственного воспитания учащихся;

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет.

Срок освоения программы: 1 год. Программа рассчитана на 136 часов в год.

Форма обучения: очная. Программа 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.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой спортивной деятельности.

Задачи:**образовательные:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывающие:

-воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, умение взаимодействовать в команде;

- повышать привлекательность здорового образа жизни;

- научить уважать соперника,

развивающие:

- развитие индивидуальных творческих способностей;

- развивать быстроту, ловкость, выносливость, силу

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: всего –144 часов в год. Продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу составляет 40 минут, с динамической паузой – переменой между занятиями 10 минут.

2. Учебный план

№	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I. Основы знаний	5	5		
2	Раздел II. Специальная физическая подготовка	18		18	
3	Раздел III. Техничко-тактические приемы	121	4	117	Контрольная игра по правилам соревнований
	Всего:	144	9	135	

3. Календарно-учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во	Т	3																1																		
	П	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
Промежуточная аттестация																																				
Всего часов:	16				16				20				16				16				16				16				12				16			
Объём:	144 часов на один год обучения																																			

Контрольная игра по правилам соревнований

4. Содержание программы

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

I. Основы знаний - 5 часов

Тема 1: Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Теория: основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Тема 2, 3: Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход

Теория: инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правило переходов в пионерболе.

Тема 4, 5: Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

Теория. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

II. Специальная физическая подготовка – 15 часов

Тема 6: Практика. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.

Тема 7, 8: Практика. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП

Тема 9: Практика. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.

Тема 10: Практика. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.

Тема 11: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.

Практика. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».

Тема 12, 13: Броски и ловля мяча.

Практика. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.

Тема 14: Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

Тема 15, 16: Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

Тема 17, 18: подача мяча. Упражнения с набивным мячом.

Тема 19, 20: подача мяча. Приём мяча после подачи в движении

III. Техничко-тактические приемы –118 часов

Тема 21, 22: подача мяча. Упражнения с набивным мячом.

подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления

Тема: 23, 24: подача мяча. Приём мяча после подачи в движении

Передача мяча через сетку с места. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.

Тема: 25, 26: подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.

подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Закрепление стойки игрока на месте

Тема: 27, 28: подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.

Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.

Тема: 29: Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам с заданиями.

Тема 30: Учебно-тренировочная игра.

Тема 31: Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.

Тема 32: Контроль выполнения подачи мяча.

Тема 33, 34 Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Тема 35, 36: Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.

Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.

Тема 37: Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 38: Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.

Тема 39: Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.

Тема 40: Обучение блокированию.

Тема 41: Блокирование нападающего броска.

Тема 42: Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.

Тема 43: Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов

Тема 44: Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.

Тема 45: Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Тема 46: Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.

Тема 47: Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 48: Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.

Тема 49: Закрепление подачи мяча. ОФП.

Тема 50: Закрепление приема мяча после подачи

Тема 51: Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами

Тема 52: Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой

Тема 53: Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Тема: 54, 55: Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков

Тема 56: Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.

Темы 57, 58, 59: Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.

Темы 60, 61: Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка

Тема 62: Прием мяча после передачи в сетку.

Темы 63, 64: Закрепление нападающего броска.

Темы 65, 66: Закрепление нападающего броска со второй линии.

Тема 67, 68: Закрепление приема мяча от сетки. Тренировочная игра.

Темы 69, 70: Учебные игры с заданиями.

Темы 71, 72: Учебно-тренировочная игра.

Темы 73, 74: Контроль техники нападающего броска со второй линии.

Темы 75, 76: Прием мяча в падении. Передача мяча.

Темы 77, 78: Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.

Тема 79: Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей

Темы 80, 81, 82: Приём мяча на месте и после перемещения

Темы 83, 84, 85: Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.

Тема 86, 87, 88: Закрепление точной подачи мяча по зонам

Тема 89, 90: Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами

Тема: 91, 92: Контроль выполнения подачи мяча по зонам.

Темы 93, 94, 95: Учебно-тренировочная игра-соревнование.

Темы 96, 97: Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.

Тема 98: Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.

Тема 99: Формирование навыков командных действий.

Тема 100, 101, 102: Обучение действиям игрока в защите. Учебно-тренировочная игра.

Тема 103, 104: Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.

Тема 105: Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию

Тема 106: Выполнение подачи мяча по зонам.

Тема 107: Учебно-тренировочная игра.

Темы 108, 109: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча.

Темы 110, 111: Учебно-тренировочная игра

Тема 112: Контроль выполнения приема мяча от сетки.

Тема 113: Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.

Тема 114: Закрепление технических приемов в нападении

Тема 115: Обучение тактическим действиям при выполнении подач.

Тема 116: Обучение тактическим действиям при выполнении передач.

Тема 117: Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.

Тема 118: Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию

Тема 119: Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.

Тема 120: Закрепление нападающего броска с первой и второй линии

Тема 121: Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.

Тема 122: Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска с первой линии.

Тема 123, 124: Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока

Тема 125, 126,: Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.

Тема 127, 128,: Разбор тактики блокировки

Тема 129, 130,: Контроль блокирования нападающего броска.

Тема 131, 132,: Игра с индивидуальными заданиями

Тема 133, 134,: Учебно-тренировочная игра. Тактика в паре.

Тема 135, 136,: Учебно-тренировочная игра. Закрепление нападающего броска.

Тема 137, 138,: Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию

Тема 139, 140, 141, 142,: Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре.

Темы 143, 144: «Промежуточная аттестация»: контрольная игра по правилам соревнований.

5. Планируемые результаты.

В результате обучающиеся должны знать:

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по пионерболу;

- жесты судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

обучающиеся должны уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;

- играть в пионербол с соблюдением основных правил

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Пионербол» созданы условия:

- спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи баскетбольные, скакалки.

7. Оценочные материалы

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения за тренировками; опроса; контрольно-тренировочных заданий и упражнений.

Промежуточная аттестация - контрольная игра по правилам соревнований.

8. Список используемой литературы

1. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дезадаптации/ Ф.А.Иорданская. – М: Спорт, 2016. – 176 с.
2. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Г.П.Виноградов, И.Г.Виноградов – М.: Спорт, 2017. – 408 с.
3. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / Сост. И.И.Григорьева. – М.: Спорт, 2015. – 279 с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие / В.Д.Фискалов, В.П.Черкашин – М.: Спорт, 2016 – 352 с.
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству / П.А.Виноградов, А.В.Царик, Ю.В.Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
7. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
8. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.