



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Решение от 30.08.2018
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 223-д от 30.08.2018

Директор ГБОУ СОШ №380

О.Н. Агунович



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИОНЕРБОЛ»

Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Еремеева Алёна Николаевна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- 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 психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

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.

Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

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

Задачи:

1. формирование общего представления о технике и тактике игры в пионербол, начальных навыков судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде;
4. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Условия реализации программы

Возраст обучающихся – 10-14 лет.

Срок реализации – 1 год (144 часа).

Форма организации учебного процесса – групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

Планируемые результаты.

По окончании курса 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.

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:

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;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебный план «Пионербол»

№	Раздел	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
	Вводное занятие	2	2		
I.	Основы знаний	5			
	Понятие о технике и тактике игры	2	2		
	Правила игры в пионербол	1	1		
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Правила соревнований	1	1		
II.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	
III.	Технические и тактические приемы	119			
	Подача мяча	10	2	8	
	Передачи	10	2	8	
	Нападающий бросок	10	2	8	
	Блокирование	10	2	8	
	Комбинированные упражнения	30	2	28	
	Учебно-тренировочные игры	43	6	37	
	Судейство игр	6	3	3	
	Итоговое занятие	2	2		
	Итого:	144	30	114	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа курса «Пионербол» 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

I. Основы знаний – 5 часов

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

II. Специальная физическая подготовка – 16 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. 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.

III. Техничко-тактические приемы – 119 часов

1. Подача мяча – 10 часов

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

2. Передачи – 10 часов

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

3. Нападающий бросок – 10 часов

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

4. Блокирование – 10 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 30 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры – 43 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

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Дата</i>
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	
2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
4	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
5	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
9	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
11	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
12	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
13	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
14	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
15	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
16	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
17	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
18	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
19	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
20	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
21	Нападающий бросок с первой и со второй линии. Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	
22	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
23	Обучение блокированию.	
24	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
25	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
26	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	
27	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	
28	Закрепление подачи мяча. ОФП.	

29	Закрепление приема мяча после подачи.	
30	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	
31	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	
32	Учебно-тренировочная игра.	
33	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контроль приема мяча после подачи.	
34	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	
35	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
36	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	
37	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
38	Обучение приему мяча от сетки.	
39	Закрепление нападающего броска.	
40	Закрепление приема мяча от сетки.	
41	Учебные игры с заданиями.	
42	Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска со второй линии.	
43	Прием мяча в падении. Передача мяча.	
44	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	
45	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	
46	Приём мяча на месте и после перемещения.	
47	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
48	Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями.	
49	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
50	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра.	
51	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	
52	Формирование навыков командных действий.	
53	Обучение действиям игрока в защите.	
54	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	
55	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	
56	Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения приема мяча от сетки.	
57	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	
58	Закрепление технических приемов в нападении	
59	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	
60	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	
61	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра с заданиями.	
62	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. . Прыжковые упражнения.	
63	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	

64	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Учебно-тренировочная игра.	
65	Закрепление блокирования нападающего броска. Учебная игра с самостоятельным судейством.	
66	Закрепление одиночного и двойного блока. Игра с индивидуальными заданиями.	
67	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	
68	Контроль блокирования нападающего броска. Учебно-тренировочная игра.	
69	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра с самостоятельным судейством.	
70	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	
71	Учебная игра с самостоятельным судейством	
72	Учебная игра по правилам соревнований.	

**Оценка практической подготовленности
по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10 11	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10 11	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10 11	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого 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.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
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
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980