Управление образования и молодежной политики

городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете приказом от 31.08.2023 № -од

Протокол № 1 от 30.08.2023г Директор МАОУ Линдовской СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Шубина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Пионербол»**

Для обучающихся 9 – 11 лет

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Давыдов Антон Викторович,

учитель физкультуры

с.Линда

2023 г

**Оглавление**

1.Пояснительная записка………………...………………………………………3

2.Учебный план…………………..………………………..……………………..8

3.Календарный учебный график……….………………………………….…….9

4.Рабочая программа……………………………………………………………10

5.Содержание программы………………………………………………………11

6.Оценочные материалы………………………………..………….…………...14

7.Материально – техническое обеспечение…………………………………...15

8.Список литературы……………………………………………………………16

1. **Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Пионербол» составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также их стремлению к овладению правил спортивной игры пионербол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Актуальность:** потребности современных детей и их родителей – это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья, а также повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества.

**Педагогическая целесообразность:** совершенствовать умения и навыки и популяризация спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Пионербол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в пионербол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост школьников.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

* от простого к сложному
* от частного к общему
* с использованием технологий личностно – ориентированного подхода в обучении

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Целью** программы «Пионербол» является формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в пионербол среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи: 1-го полугодия обучения**

***Обучающие:*** обучение и совершенствование технических и тактических действий в пионерболе.

***Развивающие:*** развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

***Воспитательные:*** воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

**Задачи: 2-го полугодия обучения**

***Обучающие:*** обучение и совершенствование технических и тактических действий в пионерболе.

***Развивающие:*** развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

***Воспитательные:*** воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества, дружбы.

**Уровень программы:** базовый

**Условия реализации образовательной программы.**

Программа «Пионербол» рассчитана на детей 9 – 10 лет. В кружок принимаются дети, проявляющие интерес к занятиям по пионерболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно – тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Сроки реализации программы**

Программа курса пионербол рассчитана на один год. Форма реализации программы – очная. 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. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно– тренировочные игры.

**Общий объем :36 часов**

1-е полугодие 17 часа

2 полугодие 19 часов

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Режим занятий:**

Программа по «Пионерболу» реализуется на базе МАОУ Линдовской СШ. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу- 45 минут.

**Состояние здоровья:** отсутствие медицинских противопоказаний.

**Формы занятий:**

* Групповые, теоретические и практические занятия
* Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
* Подвижные игры
* Эстафеты, круговые тренировки
* Квалификационные испытания

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по пионерболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники пионербола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Виды занятий:** тренировки, соревнования, беседы.

**Ожидаемый результат программы: 1-го полугодия**

* знать правила спортивной игры пионербол;
* знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
* уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
* знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
* уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
* уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
* участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по пионерболу.

**Ожидаемый результат программы: 2-го полугодия**

* знать правила спортивной игры пионербол;
* знать основные технические и тактические приемы и действия в игре;
* уметь правильно применять основные технико – тактические приемы и действия;
* знать и уметь выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
* уметь выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;
* уметь выполнять приемы самоконтроля и закаливания организма;
* участвовать в школьных, районных, городских соревнованиях, турнирах по пионерболу.

1. **Учебный план**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Пионербол»

Срок реализации – 1 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модуль | Часы | Промежуточная аттестация |
| Модуль 1 полугодия | 16 | 1 час |
| Модуль 2 полугодия | 18 | 1 час |
| Итого: | 34 часа | 2 часа |
|  | 36 часов |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 2 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | А |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| 9 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 13 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| 16 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | 1 |  |  | А |  |  | 1 |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 20 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| 23 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 27 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |
| 30 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 |
| Итого:36 | | | | | | | | |  |

**4.Рабочая программа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела, темы** | **всего** | **Количество часов** | | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **1-е полугодие** | | **2-е полугодие** | |
| **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |
| **Основы знаний** |  | 1 | 1 | 1 | 1 | зачёт на знание теоретических вопросов; |
| **Специальная физическая подготовка** | 2 | 5 | 2 | 6 | прохождение тестов |
| **Технико-тактические приемы.** | 2 | 5 | 2 | 6 | прохождение тестов |
| **Промежуточная аттестация** |  |  | 1 |  | 1 | комплексная работа |
| Всего | 36 | 5 | 12 | 5 | 14 |  |

**5.Содержание программы.**

**Содержание 1-го полугодия**

**Основы знаний.**

Здоровый образ жизни. Основные гигиенические требования к занятиям. Основные способы передвижения человека. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

**Специальная физическая подготовка.**

**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 стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча***.*Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибом. Броски мяча через сетку на точность попадания.

**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 вертикальную и горизонтальную цель 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.**

**Подача мяча:** 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).

**Судейство игр:** отработка навыков судейства соревнований.

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

**Содержание 2-го полугодия**

**Основы знаний.**

Здоровый образ жизни. Основные гигиенические требования к занятиям. Основные способы передвижения человека. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

**Специальная физическая подготовка.**

**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 стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча***.*Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибом. Броски мяча через сетку на точность попадания.

**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 вертикальную и горизонтальную цель 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.**

**Подача мяча:** 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).

**Судейство игр:** отработка навыков судейства соревнований.

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

**6.Методическое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Сетка волейбольная – 2 штуки.
2. Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
3. Гимнастические скамейки - 3 – 4 штуки
4. Гимнастические маты – 3 штуки.
5. Скакалки  –15 штук.
6. Мячи волейбольные – от 10 штук.
7. Компрессор для накачивания мячей – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. Видео уроки
2. Презентации

**7.Оценочные материалы**

Для оценки разносторонней физической подготовки и уровня освоения программы проводятся контрольные нормативы.

Нормативы специальной физической подготовки.

Способы определения результативности освоения ребенком программы происходит в ходе промежуточных аттестаций в каждом модуле программы.

**Форма подведения итогов реализации** программы - зачет.

Определение результативности освоения каждого модуля соответствует 3 критериям: высокий, средний, низкий уровень освоения программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Технический прием** | **Контрольное упражнение** | **Возра ст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Подача мяча** | 1. Подача мяча  (из 5 попыток) | 9  10  11 | 2  3  4 | 1  2  3 | 1  1  2 | 2  3  4 | 1  2  3 | 1  1  2 |
|  | 2. Подача | 9 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| мяча по  зонам (из 3 | 10  11 | 2  3 | 12 | 1  1 | 1  2 | 12 | 1  2 |
| попыток) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием мяча** | 1.Прием мяча после подачи (из 5  попыток) | 9  10  11 | 3  4  5 | 2  3  3 | 2  2  2 | 2  3  4 | 1  2  2 | 1  1  1 |
|  | 2.Прием мяча | 9 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| от сетки  (из 3 попыток) | 10  11 | 1  2 | - 1 | -  - | 1  2 | - 1 | -  - |
| **Нападающи** | 1.Нападающи | 9 | - | - | - | - | - | - |
| **й бросок** | й бросок с  первой линии (из 3 | 10  11 | 1  2 | - 1 | -  - | - 2 | - 1 | -  - |
|  | попыток) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.Нападающи | 9 | 1 | - | - | 1 | - | - |
| й бросок со  второй линии (из 5 | 10  11 | 1  3 | - 2 | - 1 | 1  2 | - 1 | -  - |
| попыток) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Блокирован** | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | 9 | 1 | - | - | - | - | - |
| **ие** | 10 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - |
|  | 11 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |

**8.Список используемой литературы**

**Список литературы для учителя:**

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012;
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001;
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000;
6. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.

7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов- Волгоград: изд-во « Учитель- АСТ», 2010г

8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г

9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.

2. Учебник физическая культура.1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г;

3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

**Цифровые образовательные ресурсы**

[http://www.drofa.ru](http://www.drofa.ru/)

[http://www.cvartplus.ru](http://www.cvartplus.ru/)

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

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

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

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