ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 629»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29»августа 2019 года

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 629
_____ С.Л.Зайкова
02 сентября 2019г.
Приказ № 5-1/5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Павлова Светлана Елиасовна
учитель физической культуры

Москва – 2019

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.

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

Задачи:

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

содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» рассчитана на один год, 72 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. 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.

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

Ожидаемый результат.

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.

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	- -

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	5		.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Техника безопасности	1	1	
	Правила соревнований	1	1	

II.	Специальная физическая подготовка	10		10
III.	Технические и тактические приемы	57		
	Подача мяча	6	1	5
	Передачи	6	1	5
	Нападающий бросок	6	1	5
	Блокирование	6	1	5
	Комбинированные упражнения	13		13
	Учебно-тренировочные игры	14	3	11
	Судейство игр	6	3	3
	Итого:	72	15	57

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

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 – 10 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. Технико-тактические приемы –57часов

1. Подача мяча –6часов

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи –6 часов

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок –6 часов

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование –6 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения –13 часов

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры –14 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

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
16.	Передача мяча через сетку с места.	
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
18.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	

22.	Учебно-тренировочная игра.	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
26.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
30.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
31.	Обучение блокированию.	
32.	Блокирование нападающего броска.	
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
34.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
36.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	
38.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	
39.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	
40.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	
41.	Закрепление приема мяча после подачи.	
42.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	
43.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	
44.	Учебно-тренировочная игра.	
45.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	
46.	Контроль приема мяча после подачи.	

47.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	
48.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	
49.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	
50.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	
51.	Обучение приему мяча от сетки.	
52.	Прием мяча после передачи в сетку.	
53.	Закрепление нападающего броска.	
54.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	
55.	Закрепление приема мяча от сетки.	
56.	Учебные игры с заданиями.	
57.	Учебно-тренировочная игра.	
58.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	
59.	Прием мяча в падении. Передача мяча.	
60.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	
61.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	
62.	Приём мяча на месте и после перемещения.	
63.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
64.	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	
65.	Учебная игра с заданиями.	
66.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	
67.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	
68.	Учебно-тренировочная игра.	
69.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	

70.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	
71.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	
72.	Формирование навыков командных действий.	

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.

Материально-техническое обеспечение:

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1 Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.

2 В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2003. – 544 стр.

3 Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010. - 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, 2006

5 «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2002