

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МБОУ «Браженская СОШ»)

Согласовано
Протокол № 9
педагогического совета
от « 24» мая 2023 года

Утверждаю
Директор МБОУ
«Браженская СОШ»
Лебедева Л.И.

Приказ № 052 - ОДП
от «13» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПИОНЕРБОЛ

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок реализации программы: 1 год (34 ч.)

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Ахметчин Алексей Владимирович

с. Бражное
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая программа физкультурно-спортивного направления «Пионербол» является программой дополнительного образования детей и рассчитана на средний школьный возраст.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)
- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; **АКТУАЛЬНОСТЬ** данной 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.

НОВИЗНА программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

Данная рабочая программа разработана для учащихся 5-6 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию физкультурно-спортивного направления. Программа рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1ч в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Занятия проводятся на базе МБОУ «Браженская СОШ СОШ» во внеурочное время.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

ЗАДАЧИ:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

СОДЕРЖАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	2		
	Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	9		9
III.	Технические и тактические приемы	23		
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3		3
	Нападающий бросок	3		3
	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	3		3
	Учебно-тренировочные игры	5		5
	Судейство игр	3	1	2
	Итого:	34	5	29

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

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. 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, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча

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

2. Передачи

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

3. Нападающий бросок

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

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

5. Комбинированные упражнения

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

6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД::

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД::

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД::

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД::

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

Первый уровень результатов - приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

- понятия о технике и тактике игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей;
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающий бросок с разных зон;
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
- комбинированные упражнения;
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ пп	Тема урока	Дата		Кол-во часов плану	Форма занятия	Форма контроля
		план	факт			
1	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
2	Правила игры.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
3	Подача мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
4	Приём мяча после перемещения.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
5	Действия игрока после приема мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
6	Подача мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий

7	Подача мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8	Подача мяча.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
9	Подача мяча.			11	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
10	Нападающий бросок.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
11	Нападающий бросок			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
12	Нападающий бросок			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
13	Блокирование нападающего броска.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
14	Упражнения у сетки.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
15	Приём подачи.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
16	Обучение приему мяча от сетки			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
17	Формирование навыков командных действий.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
18	Подачи мяча по зонам.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
19	Групповые тактические действия			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
20	Групповые тактические действия			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
21	Закрепление блокирования нападающего броска.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
22	Игра с индивидуальными заданиями.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
23	Нападающий бросок с первой линии.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
24	Закрепление командных			1	Учебно-тренировочное	Текущий

	тактических действий в игре.				занятие	
25	Закрепление командных тактических действий в игре.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
26	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
27	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
28	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
30	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
31	Учебная игра с самостоятельным судейством.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32	Учебная игра по правилам соревнований.			1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
33	Учебная игра по правилам соревнований.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный
34	Учебная игра по правилам соревнований.			1	Учебно-тренировочное занятие	Контрольный

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- бег 30 метров (сек);
- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

- Пионербол: - передача мяча в парах на точность(%);
- подача мяча(%).

Итоговый контроль:

- контрольные упражнения;
- соревнования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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 педагога, 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.

Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жёсткая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер
Сетка для переноса мячей
Мячи
Фишки разметочные
Рулетка измерительная (50м)
Комплект стоек с волейбольной сеткой
Мячи волейбольные
Жилетки игровые
Насос ручной для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал
Помещение для хранения инвентаря и оборудования
Раздевалки для мальчиков и девочек

Электронные образовательные ресурсы

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

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.
1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. 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.,

