

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

Рассмотрена на педагогическом совете
протокол № 10 от «31» 05. 2022 г.

Утверждена приказом директора
№ 167 - од от 18.08. 2022 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность:
физкультурно-спортивная

Разработчик программы:

Андреева Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Шумский, 2020 г.

Пояснительная записка

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 стремление к познанию, 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;

- осуществляет проведение системного отбора обучающихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в пионерболе.

Адресат программы: обучающиеся 11 -13 лет

Срок освоения программы: 1 год. Программа рассчитана на 136 часов в год. Занятия проводятся по 40 минут 4 раза в неделю.

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 (понедельник и пятница с 16.00 – 16.40; 17.00 – 17.40) по 2 академических часа.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой 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, содержание программы

Объём программы: общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: всего –136 часов в год.

Содержание программы

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

I. Основы знаний - 5 часов

Тема1: 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 упрощённым 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 (итоговая) аттестация».Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований

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	Тестирование. Контрольная игра по правилам соревнований
	Всего:	144	9	135	

Планируемые результаты.

Личностными результатами программы «Пионербол» является:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные результаты:

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

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	4	
Итоговая аттестация																																					
Всего часов:	16				16				20				16				16				16				16				12				16				
Объём:	144 часа на один год обучения																																				

Условия реализации программы

1. Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол» созданы **условия:**
 - спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи баскетбольные, скакалки.
2. **Методическое обеспечение:**

Формы аттестации и оценочные материалы

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении контрольных и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений. Контрольные испытания проводятся в соревновательной обстановке.

Текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

Итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме тестирования, выполнения тестовых упражнений по определению уровня подготовленности по контрольным упражнениям, а также выполнение теста для определения объема освоенных теоретических знаний.

Конечным результатом обучения считается умение самостоятельно играть в пионербол от начала до конца.

Для фиксации результатов усвоения Программы обучающимися в зависимости от особенностей группы могут быть использованы следующие оценочные материалы:

- индивидуальная карточка учёта результатов по дополнительной общеразвивающей программе
- мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе
- протокол проведения аттестации обучающихся.

Диагностика освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы проводится в конце учебного года по показателям:

- теоретическая подготовка обучающегося (решение теста);
- практическая подготовка обучающегося (контрольные упражнения, контрольная игра в пионербол)
- общеучебные умения и навыки;
- предметные достижения обучающегося.

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)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	2	1	-	2	1	-
		13	3	2	1	3	2	1
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	4	3	2
		12	5	4	3	5	4	3
		13	5	4	3	5	4	3

	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11 12 13	2 3 3	1 2 2	- - -	2 3 3	1 2 2	- - -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11 12 13	2 3 3	1 2 2	- - -	2 3 3	1 2 2	- - -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	11 12 13	3 4 5	2 3 4	1 2 3	3 4 5	2 3 4	1 2 3
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3

Тест на тему "Пионербол"

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4;

б) 5;

в) 6.

2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

а) 6;

б) 5;

в) 4;

г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?

а) 1;

б) 3;

в) не ограничено.

7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

8. Проигранный мяч отдается команде противника

а) под сеткой;

б) над сеткой;

в) в любом порядке.

9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?

а) да;

б) нет;

в) иногда.

10. При потере подачи очко выигрывает команда

а) противника;

б) своя;

в) очко никому не присуждается.

11. Подача осуществляется

а) одной рукой;

б) двумя руками;

в) любой частью тела.

Список используемой литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

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

Дополнительная:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
3. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980.

Электронные ресурсы:

1. <http://obg-fizkultura.ru/>
2. <https://infourok.ru/>
3. <http://www.prodlenka.org>