

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление Образования ГО Первоуральск

МАОУ СОШ №10

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ №10
Приказ № 286 – О
От «31» августа 2023г.

Дополнительная
программа внеурочной деятельности
секции «Пионербол»
срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 11 – 12 лет
Руководитель: Л.В.Заботина

Первоуральск 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план занятий.....	7
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарный учебный график.....	9
5. Методическое обеспечение дополнительной программы внеурочной деятельности.....	12
6. Список литературы.....	12
7. Приложения.....	13

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу её составляет организация работы факультативов по физической культуре, школьных спортивных кружков, спортивных секций.

Рабочая программа по пионерболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

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

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Направленность программы развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данной спортивной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

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.

Педагогическая целесообразность Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательной активности, сохранению и укреплению здоровья.

Цель: Формирование физической культуры занимающихся, создание комплекса условий для укрепления здоровья учащихся, повышения уровня физической подготовленности, развития активной, нравственно и духовно развитой личности. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. овладеть основными приёмами техники и тактики игры в пионербол;
2. совершенствовать тактические и технические умения и навыки игры в пионербол;
3. формировать систему знаний по физической культуре и спорту.

Развивающие:

1. развивать физические качества обучающихся (силу, быстроту, ловкость, выносливость);
2. совершенствовать функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

1.формировать осознанную потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, здоровом образе жизни, содействовать становлению активной жизненной позиции занимающихся;

2.формировать позитивную психологию общения, творческого сотрудничества и коллективного взаимодействия, адекватную самооценку личности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – обучающиеся 11-12 лет.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один год обучения, с двухразовыми занятиями в неделю, продолжительностью 40 минут – 68 часов.

Формы и режим занятий:

Программа курса «Пионербол» включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть.

В теоретической части рассматриваются вопросы правил игры и соревнований по пионерболу, техники и тактики игры в пионербол, техники безопасности, гигиенические требования.

В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения общей и специальной физической подготовки детей.

В игровой части дети изучают подвижные игры.

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.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе факультативных занятий по пионерболу представлено в учебном плане занятий.

Изучаемый материал предмета соответствует основам теории и методики физического воспитания. Материал занятий составляется с учётом принципов обучения и воспитания.

Для реализации педагогического процесса планируется и организуется деятельность педагога с использованием следующих методов обучения:

- Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, практические);

- Методы стимулирования и мотивации учения (похвала, поощрение, благодарность, награждение);

- Методы контроля и самоконтроля эффективности обучения (выполнение контрольных нормативов, тестов).

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся – многократное повторение упражнения, разучивание техники в целом и по частям, подводящие упражнения, игровой метод, соревновательный.

С целью достижения конкретного результата соревновательный метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

На занятиях используются следующие методы организации занимающихся: фронтальный, поточный, проходной, групповой, метод круговой тренировки, метод индивидуальных заданий.

Взаимосвязь программы с содержанием основного образования способствует повышению уровня обученности школьников по предмету физическая культура.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

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:

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение, навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, бесконфликтное поведение;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- 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;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные УУД

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

- формировать первичные навыки судейства.

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, 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.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовку места занятий. Терминологию пионербола. Правила и организацию проведения соревнований по пионерболу.

- Организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий.

- Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

- Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Обучающиеся будут уметь:

- играть в пионербол по правилам, выполнять элементы волейбола,

- правильно выполнять подачу, передачи, перемещения, броски, блокирование, взаимодействовать с партнерами по команде.

- применять тактические действия в игре.

Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации программы:

Основными видами контроля деятельности занимающихся, являются:

- контрольные тесты по физической и технической подготовленности (см. приложение №1);

- оценивание техники владения мячом, техники выполнения приемов на занятиях;

- тактических действия в нападении и защите в ходе игровой и соревновательной деятельности.

Результат образования можно отследить на школьных соревнованиях.

Учебный план занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Основы знаний	4	2	2	Опрос, беседа
2.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные тесты. Самоконтроль, взаимоконтроль
2. 1.	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	5	1	4	
2. 2.	Упражнения для развития быстроты	4	-	4	
2. 3	Упражнения направленные на развитие ловкости	4	-	4	
2. 4.	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	
2. 5.	Контрольные испытания	3	1	2	
3.	Технико-тактические приемы	44	3	41	Контрольные тесты. Наблюдение в процессе тренировок, игровой деятельности
3. 1.	Подача мяча	3	-	3	
3. 2.	Передача мяча	3	-	3	
3. 3.	Нападающий бросок	3	-	3	
3. 4.	Блокирование	2	-	2	
3. 5.	Комбинированные упражнения	15	1	14	
3.6.	Учебно-тренировочные игры	10	-	10	
3.7.	Подвижные игры	5	1	4	
3.8.	Контрольные испытания	3	1	2	
	Итого:	68	7	61	

Содержание учебного плана

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. Специальная физическая подготовка:

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 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, 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 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 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.

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 2-х 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. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

- челночный бег 3x10м;
- прыжки через скакалку за 30 секунд;

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- подачи мяча по заданным зонам (из 5 попыток);
- нападающий бросок (из 5 попыток);
- передачи мяча в парах разными способами (за 1 минуту)

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся проводится в начале и в конце учебного года с их последующим анализом.

Календарный учебный график

№ занятия	Содержание материала	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	1		
2.	Перемещение по площадке. Переход.	1		
3.	Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»Тестирование.	1		
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	1		
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1		
6.	Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	1		
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	1		
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1		
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1		
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег с остановками и изменением направления.	1		
11.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	1		
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1		
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощённым правилам.	1		

14.	Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	1		
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра по упрощённым правилам.	1		
16.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1		
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра по упрощённым правилам.	1		
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1		
19.	Приём подачи, передача к сетке. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1		
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1		
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча.	1		
22.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1		
24.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1		
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1		
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
28.	Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1		
29.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1		
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
31.	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1		
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
35.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке.	1		

	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.			
37.	Подача мяча по зонам. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1		
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи.	1		
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи.	1		
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1		
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.	1		
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.	1		
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1		
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1		
46.	Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1		
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		
48.	Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1		
49.	Прием мяча в падении. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1		
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	1		
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1		
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1		
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1		
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		
55.	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1		
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1		
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1		
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1		
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1		
60.	Закрепление технических приёмов в защите. подача и прием с подачи. Учебная игра.	1		

61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1		
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1		
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1		
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1		
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	1		
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1		
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1		
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1		

Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности:

Для проведения занятий в спортивной секции «Пионербол» используется:

- Теоретический и дидактический материал (техника безопасности, комплексы упражнений: комплексы для развития силы, скоростно-силовой подготовки, прыжковой подготовки, круговой тренировки; правила проведения соревнований по пионерболу). Тесты по физической подготовке.

- Спортивные залы и площадки:

- зал игровой подготовки;

- Спортивный инвентарь:

Мячи волейбольные, набивные, волейбольная сетка, гимнастические скакалки, гимнастические маты, шведская стенка, гантели, свисток, секундомер, обручи, конусы.

Список литературы

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2014 год.

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

3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2012. - N 41-42. - С. 5,17.

5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. институтов, «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2016г.

Таблица контрольных испытаний обучающихся секции «Пионербол»

№ п/п	ФИО	Контрольные тесты				
		Челноч. бег 3x10 (сек)	Прыжки через скакалку 30 сек (кол.раз)	Подачи мяча по зонам (кол.)	Нападающий бросок (кол. раз)	Передачи в парах (кол.раз)
1						
2						
3						
4						
...						

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025