

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Дьяконовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.М. Ломакина»

Октябрьского района Курской области

Утверждена на заседании педагогического совета МКОУ «Дьяконовская СОШ» Протокол №8 от 09.06.2021г	Согласована на заседании родительского комитета МКОУ «Дьяконовская СОШ» Протокол № 4 от 08.06.2021г	Введена в действие приказом по МКОУ «Дьяконовская СОШ» № 03-66А от 16.06.2021г Директор школы А.В. Гребенников
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации программы: 1 год (с 01.09.2021 г по 31.05. 2022г)

Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный)

Автор- составитель:
педагог дополнительного образования
Козьявкина Елена Владимировна

с.Дьяконово, 2021г

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» включает следующие структурные элементы:

- 1) Пояснительная записка
- 2) Цель и задачи программы
- 3) Содержание программы (учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана)
- 4) Планируемые результаты
- 5) Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы
- 6) Организационно - педагогические условия реализации программы:
 - учебно-методическое обеспечение;
 - материально-техническое;
 - учебно-информационное;
 - кадровое.
- 7) Приложения к программе (календарный учебный график, план воспитательной работы объединения)

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шахматы» составлена в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Л.Н. Буйловой. для реализации её в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Ванинская средняя общеобразовательная школа» Октябрьского района Курской области в 2021-2022 учебном году.

Программа изменена с учетом особенностей учреждения, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления педагогической деятельности.

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. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.
Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана для детей в возрасте от 9 до 11 лет.

Наполняемость учебной группы – 15 – 20 человек . Комплекуются разновозрастная группа. В течение года вместо выбывших учащихся могут набираться новички.

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 академических часа, продолжительность занятия 45 минут; перерыв между занятиями – 10 минут

Срок освоения программы: с 01.09.2021г. по 31.05.2022 г

2. Цель и задачи программы

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.

3.Содержание программы

Учебный план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	4		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	10		10
III.	Технические и тактические приемы	58		
	Подача мяча	7	1	6
	Передачи	7	1	6
	Нападающий бросок	7	1	6
	Блокирование	6	1	5
	Комбинированные упражнения	13		13
	Учебно-тренировочные игры	14	1	13
	Судейство игр	4	1	3
	Итого:	72	10	62

1 год обучения

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

I. Основы знаний – 4 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 передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие 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. Техничко-тактические приемы – 54 часов

1. Подача мяча – 6 часов

- 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 – 3 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

4. Планируемые результаты

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 универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние 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;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные 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.

5. Формы аттестации

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка			
			Мальчики			Девочки
			высокий	средний	низкий	высокий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3
		11	4	3	2	4
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-
		11	2	1	-	2

Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3
		11	5	3	2	4
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1
		11	2	1	-	2
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-
		11	2	1	-	2
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1
		11	3	2	1	2
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-
		11	2	1	-	2

6. Организационно педагогические условия реализации программы Для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
3. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».
4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу».
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

Для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
4. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».

Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1septem-ber.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n-ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>

- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>

Материально-техническое обеспечение:

- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Приложение № 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Примечание
		По плану	По факту	
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 на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.			
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.			
8	Подача мяча. Приём мяча после подачи			
9	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.			
10	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на			

	координацию.			
11	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.			
12	Передача мяча через сетку с места.			
13	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.			
14	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.			
15.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.			
16	Игра по упрощённым правилам с заданиями.			
17	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.			
18	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.			
19	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.			
20	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.			
21	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.			
22	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.			
23	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.			
24	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой			
25	Учебно-тренировочная игра.			
26	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.			
27	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.			
28	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.			
29	Обучение приему мяча от сетки.			
30	Прием мяча после передачи в сетку.			
31	Закрепление нападающего броска.			
32	Учебно-тренировочная игра.			
33	Контроль техники нападающего броска со второй линии.			
34	Прием мяча в падении. Передача мяча.			
35	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.			
36	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей			
37	Приём мяча на месте и после перемещения.			
38	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.			
39	Закрепление точной подачи мяча по зонам.			

40	Учебная игра с заданиями.			
41	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.			
42	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.			
43	Учебно-тренировочная игра.			
44	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.			
45	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.			
46	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.			
47	Формирование навыков командных действий.			
48	Обучение действиям игрока в защите.			
49	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.			
50	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.			
51	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.			
52	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.			
53	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.			
54	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.			
55	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.			
56	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.			
57	Контроль техники нападающего броска с первой линии.			
58	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.			
59	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.			
60	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.			
61	Учебная игра с самостоятельным судейством.			
62	Закрепление тактических действий при выполнении подач.			
63	Закрепление тактических действий при выполнении передач.			
64	Закрепление групповых тактических действий в игре.			
65	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.			
66	Учебная игра с заданиями.			
67	Учебная игра с самостоятельным судейством.			
68	Нападающий бросок через сетку с месс.та и после двух шагов в прыжке. ОФП.			

69	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.			
70	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.			
71	Учебная игра с самостоятельным судейством.			
72	Учебная игра по правилам соревнований.			

Приложение №2

Воспитательные мероприятия детского объединения «Пионербол»

№ п/п	Мероприятие	Время
1	Спортивный праздник «На волне здоровья»	сентябрь, май
2	Проект «Веселые старты»	октябрь – май
3	Спортивный праздник «Наша семья – спортивная семья»	Март
4	Веселые каникулы	ноябрь, январь, март, июнь
5	Игровые перемены	сентябрь - май