

Аннотация:

Рабочая программа «Пионербол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе программы формирования универсальных учебных действий. Программа для учащихся 6 класса. Занимаясь с мячами, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении элементам спортивных игр дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом во время разминки могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

*МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 с углублённым изучением
отдельных предметов» г. Реутов*

143968, Московская обл., г. Реутов, Победы, д. 32; т/ф: 8(495) 528-03-73; school2reut@mail.ru

Директор МБОУ «СОШ №2»

_____ (Н. Е. Головина)

Приказ № ____ 78д от _____

«27» _____ мая _____ 2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Пионербол»

Направление кружковой деятельности: спортивно - оздоровительная

Учебный год: 2022/2023

Возраст обучающихся: 6 класс

Количество часов по учебному плану: в неделю 1, за год 34

Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель:

Лифанова М.А.

Реутов

2022г.

Пояснительная записка:

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

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы является:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности 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.

С этой целью была разработана программа дополнительного образования «Пионербол». Занятия в кружке продолжительностью 40-45 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти человек.

Рабочая программа секции «Пионербол» спортивно-оздоровительной направленности для обучающихся 6 классов разработана на основе:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. Просвещение 2017г.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов 2011г.
- Пионербол- игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О. В.// Спорт в школе. 2000 №41-42 –С.5, 17
- Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В. Д. Ковалева. -М.: Просвещение, 1988

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Спортивные игры».

Цель программы:

Обучение техническим и тактическим приемам игры с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

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

Программа курса «Пионербол» для детей 6 классов 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.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 12-13 лет.

Новизна программы:

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа секции «Пионербол» по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер. В процессе занятий ребята проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Объём и срок освоения программы

Объём – 34 часа, срок освоения – 1 год

Форма обучения

Применяется очная форма обучения в соответствии с Законом № 273-ФЗ, гл.2, ст. 17, п. 2 [8].

Особенности организации образовательного процесса

Основу спортивной секции «Пионербол» составляет постоянная группа учеников 6 класса. На каждом занятии ребята отрабатывают приемы и навыки, необходимые для освоения техникой игры с мячами. Реализация программы секции «Пионербол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формы проведения занятий и виды деятельности

- Однонаправленные занятия.

Посвящены только одному из элементов с мячом.

- Комбинированные занятия.

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

- Целостно-игровые занятия.

Построены на учебной игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

- Контрольные занятия.

Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся, эстафеты, товарищеские встречи, соревнования.

Принципы и методы обучения:

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Режим работы соответствует требованиям СанПиН (2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г. №41) [7].

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 45 минут.

Формы аттестации

Текущий контроль осуществляется периодически согласно учебному плану: сдача нормативов, выполнение упражнений и приемов, участие в эстафетах и подвижных играх.

Итоговым контролем являются такие формы как:

1. Эстафеты;
2. Спортивные соревнования;
3. Физкультурные праздники;
4. Товарищеские встречи.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Учитель регистрирует выполнение учащимися практических заданий.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, стадион, мячи, другой разнообразный спортивный инвентарь.

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Охрана труда и техника безопасности	В процессе занятий
2	Теоретические основы	
3	Общая физическая подготовка	5
4	Специальная физическая подготовка	5
5	Техническая подготовка	20

6	Соревновательная подготовка, контрольные игры и соревнования	4
	Всего	34

Содержание программы:

Охрана труда и техника безопасности: Правила поведения и ТБ в спортивном зале, во время спортивных игр.

Теоретические основы: для активного использования упражнений с мячами учащимся необходимо познакомиться с происхождением мяча, видами мячей, их свойствами, возможностями использования, а также овладеть разнообразными действиями с ними.

Общая физическая подготовка: Физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты.

Специальная физическая подготовка: к специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячами, с помощью их дети овладевают множеством технических приемов и двигательных навыков.

Техническая подготовка: Понятие о технике. Анализ технических приёмов.

Соревновательная подготовка, контрольные игры и соревнования: Проведение соревнований по упрощенным правилам.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- овладеть главными элементами техники игры «Пионербол»;
- переносить освоенные упражнения с мячом в самостоятельную игровую деятельность.

Календарно - тематическое «Пионербол» (34 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	1	1 неделя сентября
2	Полача мяча. Прием мяча после полачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.	1	2 неделя сентября

3	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	1	3 неделя сентября
4	Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя	1	4 неделя сентября
5	Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски	1	5 неделя сентября
6	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол	1	2 неделя октября
7	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Закреплять в играх навыки прыжков.	1	3 неделя октября
8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.	1	4 неделя октября
9	ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1	1 неделя ноября
10	Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельности	1	2 неделя ноября
11	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	1	4 неделя ноября
12	Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	1	1 неделя декабря
13-15	Блокирование нападающего удара. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	3	2-4 неделя декабря
16-17	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	2	5 неделя декабря- 2 неделя января
18-19	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС	2	3-4 неделя января

20-22	Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	3	1-3 неделя февраля
23	Групповые тактические действия. Страховка игрока, слабо принимающего подачу. Поддача мяча.	1	1 неделя март
24-26	Закрепление блокирования нападающего броска. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	3	2 -4 неделя март
27-28	Игра с индивидуальными заданиями. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	2	5 неделя марта- 1 неделя апреля
29-30	Закрепление командных тактических действий в игре. Передача мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Учебная игра с самостоятельным судейством.	2	3 -4 неделя апрель
31-32	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре.	2	1-2 неделя май
33-34	Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельности	2	3-4 неделя май

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. М. Просвещение 2014.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов 2011г.
3. Пионербол- игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О. В.// Спорт в школе. 20000 №41-42 –С.5, 17
4. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание»/ В. Д. Ковалева.-М.: Просвещение, 1988