

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

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

«31» августа 2020 г.

Директор МБОУ «СОШ №2»

Г.Е. Голovina

Приказ № 112

«31» августа 2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Пионербол»

Направление кружковой деятельности: спортивно - оздоровительная

Учебный год: 2020/2021

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

2020

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи.
3. Планируемый результат.
4. Календарно – тематическое планирование.
5. Список литературы.

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.

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.

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.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;
- 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.

Предметные результаты:

- 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 партнера 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 партнером.

Календарно - тематическое «Пионербол» (34 ч.)

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
|-------|--|--------------|-------------------|
| 1 | ГБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | 1 | 2 неделя сентября |
| 2 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. 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 | 3 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 | 4 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 | 5 неделя сентября |
| 5 | Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски | 1 | 2 неделя октября |
| 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 | 3 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 | 4 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 | 1 неделя ноябрь |
| 9 | ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 1 | 2 неделя ноябрь |
| 10 | Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельности | 1 | 4 неделя ноябрь |
| 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 | 1 неделя декабрь |
| 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 | 2 неделя декабрь |
| 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 | 3 -5 неделя декабрь |
| 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 | 2-3 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 | 4 неделя января- 1 неделя февраля |
| 20-22 | Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Подача 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 | 2-4 неделя февраля- 1 неделя марта |

| | | | |
|-------|---|---|--------------------|
| 23 | Групповые тактические действия. Страховка игрока, слабо принимающего подачу. Подача мяча. | 1 | 2 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 | 3 -5неделя 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 | 2 -3неделя апрель |
| 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 | 4 -5 неделя апрель |
| 31-32 | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. | 2 | 1-2 неделя май |
| 33-34 | Подача 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