

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. УСТИНОВКА
КАВАЛЕРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО
КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Устиновка



ПИОНЕРБОЛ

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст участников: 6-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Коваленко Валентина Сергеевна
педагог дополнительного
образования

Устиновка

2023г.

Раздел 1. Основные характеристики программы.

1.1. Пояснительная записка.

Актуальность программы волейбола начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. Программа по пионерболу ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Направленность программы «Пионербол» - физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ – русский.

Уровень освоения – стартовый.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет, учащихся МБОУ СОШ с. Устиновка

Особенности организационно образовательного процесса: справка о физическом здоровье не требуется. Состав группы постоянный, виды занятий по организационной структуре групповые, индивидуальные.

Объем программы. 68 часов.

Срок реализации программы 1 учебный год.

Формы обучения: очная

Режим занятий: 1 час 2 раза в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол через игровую деятельность.

Задачи:

Воспитательные:

1. Формировать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;

2. Создавать необходимые условия для формирования моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

2. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию.

Обучающие:

1. Обучать технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

2. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

3. Обучение базовых основ вида спорта

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	11	1	10	
2.1.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных	1	-	1	Наблюдение, практическое

	действий.				задание
2.2.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
2.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
2.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
2.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	2	-	2	Наблюдение, практическое задание
2.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	2	1	1	Наблюдение, практическое задание, зачёт
3.	Технические и тактические приемы	16	2	14	
3.1.	Подача мяча	4	-	4	Наблюдение, практическое задание
3.2.	Передачи	4	1	3	Наблюдение, практическое задание
3.3.	Нападающий бросок	4	-	4	Наблюдение, практическое

					задание
3.4.	Блокирование	4	1	3	Наблюдение, практическое задание
4.	Комбинированные упражнения	3		3	зачёт
5.	Учебно-тренировочные игры	5	-	5	Контрольный норматив, игры
6.	Судейство игр	3	-	3	Контрольный норматив
7.	Контрольные игры	28	-	28	Контрольный норматив, соревнования
	Итого:	68	3	50	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

1. Тема: Основы знаний

Теория. Понятие о технике и тактике игры. Основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Практика. 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».

2.2. Тема: Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча.

Практика. 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.

2.3. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Практика. 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.

2.4. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.

Практика. 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.

2.5. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практика. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

2.6. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Теория. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки.

Практика. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

3. Раздел: Техничко-тактические приемы

3.1. Тема: Подача мяча

Практика. Техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей.

3.2. Тема: Передачи

Теория. Передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Практика. Отработка действий командной работы

3.3. Тема: Нападающий бросок

Практика. Техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон.

3.4. Тема: Блокирование

Теория. Техника постановки одиночного и группового блока.

Практика. Отработка техники

4. Тема: Комбинированные упражнения

Практика. Подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

5. Тема: Учебно-тренировочные игры

Практика:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

6. Тема: Судейство игр

Практика. Отработка навыков судейства школьных соревнований. На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

7. Тема: Контрольные игры

Практика. Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

1. У обучающихся будет сформирована культура общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
2. У обучающихся будут сформированы моральные и волевые качества занимающихся, умения взаимодействовать в команде.

Метапредметные:

1. Будут развиты физические качества: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
2. Укрепится здоровье, повысится физическая подготовленность и сформирован двигательный опыт;
3. Развита интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию.

Предметные:

1. Научатся технике и тактике игры в пионербол, начальным навыкам судейства;
2. Научатся простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
3. Научатся базовым основам вида спорта

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- Видеоматериалы, аудиоматериалы.
- Методические разработки по темам программы

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы аттестации: беседа, наблюдение, взаимоконтроль, опрос. Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение техники игры, знания правил, общий вид исполнения, командный характер игры.

Оценочные материалы:

Важнейшим звеном деятельности является учет, проверка, оценка знаний, умений, навыков обучающихся. На занятиях используются различные виды контроля:

входной - педагогическое наблюдение, собеседование с детьми, беседа с учителем - классным руководителем;

текущий – показательные соревнования, участие в спортивных мероприятиях и конкурсах;

промежуточный - проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

итоговый - контрольные упражнения; соревнования.

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- бег 30метров (сек);
- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

Пионербол: - передача мяча в парах на точность(%);

- подача мяча(%).

Итоговый контроль:

- контрольные упражнения;

- соревнования.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

Контрольные карточки.

Физическая подготовленность

Группа 8-9 лет.

п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
	Бег 30м (с)	6,5-6,0	5,8-5,6
	Прыжки в длину с места(см)	143-152	150-160
	Бег 1000м (мин, с)	6,00	5,00

Техническая подготовленность

Группа 8-9 лет

п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
	Ведение мяча 20м (с)	10,5-10,3	10,3-9,0
	Метание малого мяча в цель (из 10 раз)	5	6-7
	Передача мяча на точность в парах (из 10 раз)	5	5
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	5	5

Физическая подготовленность.

Группа 9-10 лет.

п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
	Бег 60м (с)	10,3	10,0
	Прыжки в длину с места(см)	152-162	160-170
	Бег 1000м (с)	5,5-5,0	5,0-4,3

Техническая подготовленность

Группа 9-10 лет.

№п/п	Виды упражнений	девочки	мальчики
	Ведение мяча 20м (с)	9,8-10,0	9,5-9,8
	Броски в движении после ведения (по5раз)	6	6
	Броски мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	4
	Подача нижняя в пределах площадки	3	3

2.3 Методические материалы

Методические особенности организации учебного процесса

Педагогические технологии

- объяснительно-иллюстративный;
- словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание);

наглядный:

- метод упражнений;
- методы воспитания:

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения;
- переменного упражнения;

- игровой и соревновательный.

Основные формы организации образовательного процесса:

групповые учебные занятия.

Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

2.4. Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.22-31.12.22
	2 полугодие	10.01.23-25.05.23
Возраст детей, лет		7-10
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз в неделю
Годовая нагрузка		68 часов.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Раздел	Мероприятие Форма проведения	Сроки проведения	Объём
Гражданско-патриотическое направление	Игра «Зарница», Весёлые старты к 23 февраля,	февраль	40 мин.
ЗОЖ	Игры на свежем воздухе, весёлые старты 4 апреля «День здоровья»	декабрь, апрель	40 мин

Список литературы

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2019.
2. Учебник физическая культура.1-4 классы: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2020г;
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018.
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2020;
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2020.