

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Терновская ООШ»

Селифанова А.И.

Приказ № 312

«30» августа 2019 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования
«Пионербол»**

(физкультурно-спортивная направленность,
для детей 7-10 лет)

«Рассмотрено»

на заседании МС МБОУ
«Терновская ООШ»
Протокол № 1 от
«30» августа 2019 г.

«Согласовано»

заместитель директора
МБОУ «Терновская ООШ»
 Степкина С.Ю.
«30» августа 2019 г.

«Принято»

на заседании
педагогического совета
МБОУ «Терновская ООШ»
Протокол № 1 от
«30» августа 2019 г.

**Составитель:
Власов Павел Викторович**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

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

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

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.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Программа курса «Пионербол» для детей 1-4 класса рассчитана на 1 год 36 часов, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. 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.

Ожидаемый результат.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. Поддача 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).

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПИОНЕРБОЛ

1-4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примечания
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	1	
3	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	1	
4	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1	
5	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1	
6	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1	
7	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	1	
8	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	
9	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	
10	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
11	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
12	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	
13	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	
14	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
15	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	
16	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1	
17	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
18	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1	
19	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
20	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	
21	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
22	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	1	
23	Подача мяча. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	
24	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	
25	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	
26	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	
27	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	
28	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1	
29	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1	
30	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	
31	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1	
32	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	
33	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	
34	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1	
35	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	
36	Учебно-тренировочная игра.	1	