Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Моркиногорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  педагогического совета  Протокол № 1  от «29» августа 2024г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании  совета школы  Протокол № 1  от «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  Трифанова И.Г.  Приказ № 49  от «30» августа 2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «Пионербол»

Составитель:

И.В. Смирнов

учитель физической культуры

**1. Пояснительная записка для курса дополнительного образования «Пионербол».**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «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 психоэмоциональное 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.

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

***Задачи*** - сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

**2. Общая характеристика курса**

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.

В процессе освоения учебного материала используются методы обучения: объяснительно-иллюстративный; словесно-дидактический (рассказ, объяснение, беседа, описание); наглядный метод упражнений; методы воспитания: традиционный (убеждение, поощрение, пример); неформально-личностный (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей и близких); рефлексивный (индивидуальные переживания, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности). Для развития двигательных способностей используются методы: стандартного упражнения; переменного упражнения; игровой и соревновательный

**3. Описание места курса**

Программа курса «Пионербол» для детей 8-11 лет рассчитана на 1 год при занятиях 1 час в неделю (34 ч.). 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.

**4. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного курса.**

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.

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**.**

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом (по правилам волейбола) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом (по правилам волейбола) стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Пионербол (по правилам волейбола) развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол (по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом, активное использование пионербола (по правилам волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола

(по правилам волейбола).

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом (по правилам волейбола);

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе (по правилам волейбола);

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе (по правилам волейбола), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе (по правилам волейбола).

**5. 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. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача 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).

**7. Подвижные игры**

- изучение подвижных игр.

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

**6. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Дата*** | ***Часы*** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |  | 1 |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  | 1 |
| 3. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.  Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |  | 1 |
| 4. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.  Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |  | 1 |
| 5. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.  Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». |  | 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. Силовые упражнения для рук. 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. Чередование перемещений. Развитие координации. 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. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 12. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 13. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.  Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 14. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой  Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 15. | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. |  | 1 |
| 16. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. |  | 1 |
| 17. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |
| 18. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |
| 19. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |  | 1 |
| 20. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |
| 21. | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. |  | 1 |
| 22. | Формирование навыков командных действий. Игра. |  | 1 |
| 23. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра. |  | 1 |
| 24. | Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий. |  | 1 |
| 25. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. |  | 1 |
| 26. | Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра. |  | 1 |
| 27. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. |  | 1 |
| 28. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. |  | 1 |
| 29. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра. |  | 1 |
| 30. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. |  | 1 |
| 31. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. |  | 1 |
| 32. | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. |  | 1 |
| 33. | Учебно-тренировочная игра. Судейство. |  | 1 |
| 34. | Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. |  | 1 |

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная 2 штуки

2. Стойки волейбольные 2 штуки

3. Гимнастическая стенка 6 пролетов

4. Гимнастические маты 4 штуки

5. Скакалки 15 штук

6. Мячи волейбольные 15 штук

7. Мячи набивные (масса 1кг) 15 штук

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 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