

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Принята методическим советом:
(Протокол № от 2023г.)

Утверждена:
И.о. директора школы _____ Г.В. Матыцина
(Приказ № от 2023г.)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
"Пионербол"
для учащихся 8 -14 лет
срок реализации 2 года**

Составитель: педагог дополнительного образования
Чернышова М.Ю.

с. Бондари

Пояснительная записка

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.

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

Круглогодичные занятия пионерболом способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

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.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой

программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Дополнительная общеразвивающая программа, по пионерболу, модифицированная, рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся 10-14 лет. Занятия проводятся в режиме работы 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год). В группы зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и физической подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в школьных, муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

Цель программы по пионерболу направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачи программы по пионерболу направлены:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в пионербол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Основной показатель эффективности работы секции - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Планируемые результаты программы

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных игровых и командных упражнений;
- Знать технику выполнения передачи мяча;
- Знать технику выполнения подачи мяча;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного материала 1 год обучения

Основы знаний (10часов)

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Правила соревнований, их организация и проведение (в процессе занятий).

Общая и специальная физическая подготовка (90часов)

Практика:

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 при приеме и передаче 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 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, 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 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.

Технико-тактические приемы (112часов)

Практика:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи

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

Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Контрольные игры (4 часа)

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

2 год обучения

Основы знаний (10 часов)

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Правила соревнований, их организация и проведение (в процессе занятий).

Общая и специальная физическая подготовка (74 часов)

Практика:

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 при приеме и передаче 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 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, 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 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.

Технико-тактические приемы (122 часа)

Практика:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи

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

Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача; - передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры

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

Контрольные игры (10 часов)

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Учебный план (1 год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1	Основы знаний	10		10
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	84	90
3	Технические и тактические приёмы			112
-	Подача мяча	2	20	
-	Передачи	2	20	
-	Нападающий бросок	2	12	
-	Блокирование	2	12	
-	Комбинированные упражнения	2	16	
-	Учебно-тренировочные игры	2	18	
4	Контрольная игра		4	4
	Итого	30	186	216

Учебный план (2 год обучения)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего часов
1	Основы знаний	10		10
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	68	74
3	Технические и тактические приёмы			122
-	Подача мяча	2	22	
-	Передачи	2	22	
-	Нападающий бросок	2	14	
-	Блокирование	2	14	
-	Комбинированные упражнения	2	16	
-	Учебно-тренировочные игры	2	20	
4	Контрольная игра		10	10
	Итого	30	186	216

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны **знать**:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Список литературы

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1987. — С. 54—56.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvartplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://www.uroki.net/>

docfizcult.htm

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://minstm.gov.ru/>

<http://www.schoolpress.ru/>