

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдан съёмкуд учреждение

Согласовано:

Зам.дир. по ВР _____ / В.С. Сарачлиева/

Утверждено:

Директор школы _____ /Е.В. Иванова/

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Пионербол»**

Направление: физкультурно-спортивное

Срок реализации - 1 год (1-4 кл.)

Разработчики: Можегов И. В.

с. Пажга, 2025 г.

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития приоритетное значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Основными направлениями деятельности физкультурно-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.

Педагогическая целесообразность программы. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашних заданий развивается гиподинамия. Решить данную проблему отчасти призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержания функциональности организма. Пионербол командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Быстро меняющаяся игровая обстановка приучает пионерболистов мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно и быстро, т.е. проявлять самостоятельность при принятии решений. А высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности пионербола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель программы:

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.

Сроки реализации программы. Программа курса «Пионербол» для детей 7-11 лет рассчитана на 1 год – 136 часов, по 4 часа в неделю. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол, а также вопросы судейства. 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.

Формы занятий:

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации реализации программы дополнительного образования представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Основы знаний	10	10	
1.1.	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
1.2.	Правила игры в пионербол	4	4	
1.3.	Предупреждение травматизма	2	2	
1.4.	Правила соревнований	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	24		24
3.	Технические и тактические приемы	102	8	94
3.1.	Подачи мяча	20	2	18
3.2.	Передачи	20	2	18
3.3.	Нападающий бросок	16	2	14
3.4.	Комбинированные упражнения	24		24
3.5.	Учебно-тренировочные игры	14		14
3.6.	Судейство игры	8	2	6
	Итого:	136	18	118

2. Содержание программы

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технические и тактические приемы.

I. Основы знаний:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

В этом разделе представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

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 мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность в зону попадания.

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 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. Технические и тактические приемы:

1. Подача мяча:

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

2. Передачи:

- передачи мяча внутри команды; передачи мяча через сетку;
- передачи мяча с места и после 1-го шага в прыжке.

3. Нападающий бросок:

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

4. Комбинированные упражнения:

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

5. Учебно-тренировочные игры:

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

6. Судейство игры

3. Планируемые результаты

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 и игровой деятельностью, 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.

4. Методическое обеспечение реализации программы

Плакаты, картинки, интернет ресурсы, дидактические игры, презентации, учебные фильмы, методическая литература.

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

№	Название	Количество
1	Сетка волейбольная	1
2	Волейбольные мячи	15
3	Конусы	12
4	Набивные мячи	5
5	Обручи	15
6	Скакалки	15
7	Гимнастическая скамейка	5
8	Учебная доска	1
9	Учебный планшет с фишками	1
10	Проектор	1
11	Ноутбук	1

6. Список литературы

1. Физическая культура. 1 - 4 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 с.
3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
7. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

7. Календарно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Дата проведен ия (по плану)	Дата фактич еского проведе ния
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятия. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.		
2	Разметка площадки. Стойка игрока.		
3	Перемещение по площадке. Переход.		
4	Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»		
5	Перемещение по площадке. Переход.		
6	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.		
7	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.		
8	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.		
9	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.		
10	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.		
11	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		
12	Перемещение приставным шагом. Челночный бег.		
13	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		
14	Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»		
15	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача мяча в парах.		
16	Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.		
17	Подача мяча. Передача мяча в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»		
18			
19	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения.		
20	Бег с остановками и изменением направления.		
21	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения.		
22	Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»		

23	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
24	Передача мяча в парах, в тройках двумя руками. Игра «Передал - садись».		
25	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
26	Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.		
27	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
28	Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом.		
29	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.		
30	Игра по упрощённым правилам.		
31	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым.		
32	Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		
34	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках двумя руками.		
35	Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		
36	Чередование перемещений. Развитие координации.		
37	Игра по упрощённым правилам.		
38	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений.		
39	Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
40	Приём подачи, передача к сетке.		
41	Игра по упрощённым правилам.		
42	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.		
43	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
44	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча.		
45	Игра по упрощённым правилам.		
46	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
47	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		
48	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
49	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		

	Эстафета с мячом.		
50	Нападающий бросок через сетку с места и после одного шага в прыжке.		
51	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		
52	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.		
53	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		
54	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке.		
55	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
56	Приём мяча сверху.		
57	Игра по упрощённым правилам.		
58	Приём подачи, передача к сетке.		
59	Игра по упрощённым правилам.		
60	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Приём мяча в прыжке.		
61	Учебная игра по упрощённым правилам.		
62	Приём мяча снизу.		
63	Прыжки с подниманием рук вверх с места.		
64	Прыжки с места вперёд, вправо, влево.		
65	Учебная игра по упрощённым правилам.		
66	Приём мяча с боку.		
67	Учебная игра по упрощённым правилам.		
68	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.		
69	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.		
70	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.		
71	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.		
72	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке.		
73	Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
74	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок.		

75	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.		
76	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой		
77	Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.		
78	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи.		
79	Игра по упрощённым правилам.		
80	Передача мяча через сетку в прыжке или нападающий бросок.		
81	Развитие силовой выносливости.		
82	Подача мяча разными способами.		
83	Игра по упрощённым правилам.		
84	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.		
85	Игра по упрощённым правилам.		
86	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.		
87	Игра по упрощённым правилам.		
88	Закрепление нападающего броска.		
89	Прием и передача мяча снизу. Игра «Собачка».		
90	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки.		
91	Игра по упрощённым правилам.		
92	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии.		
93	Закрепление приема мяча от сетки.		
94	Прием мяча в падении. Передача мяча.		
95	Учебно-тренировочная игра.		
96	Прием мяча в падении. Передача мяча.		
97	Закрепление приема мяча от сетки. Игра по упрощённым правилам.		
98	Прием мяча в падении. Передача мяча.		
99	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.		
100	Прием мяча в падении. Передача мяча.		
101	Приём мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.		
102	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.		
103	Приём мяча на месте и после перемещения.		
104	Закрепление приёма передачи мяча. Взаимодействие игроков.		
105	Учебно-тренировочная игра.		

106	Учебно-тренировочная игра.		
107	Упражнения с набивными мячами.		
108	Прием мяча в падении. Передача мяча.		
109	Учебно-тренировочная игра.		
110	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи.		
111	Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.		
112	Формирование навыков командных действий.		
113	Игра «Олень».		
114	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.		
115	Подачи. Игра «Горячая картошка».		
116	Действия игроков в защите.		
117	Формирование навыков командных действий.		
118	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.		
119	Закрепление технических приёмов в защите.		
120	Закрепление технических приёмов в защите.		
121	Подача и прием с подачи. Учебная игра.		
122	Обучение командным тактическим действиям.		
123	Упражнения на координацию. Учебная игра.		
124	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.		
125	Учебная игра.		
126	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.		
127	Учебная игра.		
128	Учебно-тренировочная игра.		
129	Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.		
130	Правила проведения соревнований. Нарушения.		
131	Жесты судьи. Учебная игра.		
132	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.		
133	Судейство.		
134	Учебно-тренировочная игра.		
135	Судейство.		
136	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.		