

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9» г. Печора

РАССМОТРЕНО
Школьный методический
совет
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
_____/Ю.Г. Вершинина
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ №9"
_____/Семенова В.И.
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ПИОНЕРБОЛ»

(наименование учебного предмета)

(4– 5 класс)

(класс\уровень обучения)

Срок реализации программы - 1 год

Разработчик программы:
учитель физической культуры
Халикова Галина Борисовна

2024 год

Оглавление:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА3

Учебно-тематический план.....5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....5-7

1 год обучения

Календарно-тематическое планирование.....8-10

Тема занятий

Ожидаемый результат.....11

Методическое обеспечение программы.....12

Материально-техническое обеспечение.....12

Список используемой литературы.....13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по подвижной игре «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам основного образования (Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г)

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;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- 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 на физическое развитие ребенка, на психо-эмоциональное и социальное развитие личности и успешное освоение основ основного образования.

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.

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

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на один год, 70 часов, при 1-м занятии в неделю по 2 час[^] Включает в себя теоретическую и практическую 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. 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.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения.

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

I. Основы знаний - 6 часов

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

II. Специальная физическая подготовка - 16 часов

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. Беге 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 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 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.

III. Техничко-тактические приемы - 48 часов

1. Подача мяча - 6 часов

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

2. Передачи - 6 часов

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

3. Нападающий бросок - 5 часов

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

4. Блокирование - 4 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения - 9 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры - 15 час

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

7. Судейство игр - 3 часов

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

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,
- организации самостоятельных занятий пионерболом,
- сформировать первичные навыки судейства.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивный зал.
2. Волейбольная сетка.
3. Мячи волейбольные.
4. Мячи набивные.
5. Мячи баскетбольные.
6. Скакалки

Учебно-тематический план.

№	Темы	Кол-во часов	В т.ч. теория	Практика
I.	Основы знаний	6		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	2	2	
II.	Специальная физическая подготовка	16		16
III.	Технические и тактические приемы	48		
	Подача мяча	6	1	5
	Передачи	6	1	5
	Нападающий бросок	5	1	4
	Блокирование	4	1	3
	Комбинированные упражнения	9		9
	Учебно-тренировочные игры	15	2	11
	Судейство игр	3	1	2
	Итого:	68	13	55

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятий:

1. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.

2. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.
3. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.
4. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.
5. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов

номеров».

6. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.
7. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.
8. подача мяча. Упражнения с набивным мячом.
9. подача мяча. Приём мяча после подачи
10. подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.
11. подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
12. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
13. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП
14. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
15. Передача мяча через сетку с места.
16. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.
17. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.
18. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.
19. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.
20. Игра по упрощённым правилам с заданиями.
21. Учебно-тренировочная игра.
22. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.
23. Контроль выполнения подачи мяча. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.
24. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
25. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
26. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
27. Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.
28. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
29. Обучение блокированию.
30. Блокирование нападающего броска.
31. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.
32. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.
33. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.
34. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.
35. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.
36. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым

правилам.

37. Поддача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.
38. Закрепление подачи мяча. ОФП.
39. Закрепление приема мяча после подачи.
40. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.
41. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой
42. Учебно-тренировочная игра.
43. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
44. Контроль приема мяча после подачи.
45. Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.
46. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
47. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.
48. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
49. Обучение приему мяча от сетки.
50. Прием мяча после передачи в сетку.
51. Закрепление нападающего броска.
52. Закрепление нападающего броска со второй линии.
53. Закрепление приема мяча от сетки.
54. Учебные игры с заданиями.
55. Учебно-тренировочная игра.
56. Контроль техники нападающего броска со второй линии.
57. Прием мяча в падении. Передача мяча.
58. Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.
59. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
60. Приём мяча на месте и после перемещения.
61. Поддача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.
62. Закрепление точной подачи мяча по зонам.
63. Учебная игра с заданиями.
64. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
65. Контроль выполнения подачи мяча по зонам.
66. Учебно-тренировочная игра.
67. Упражнения на ловкость. Учебно-тренировочная игра.
68. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. - 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева - СПб: «Кристалл», 1996. - 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // 4. Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. -М.: Просвещение, 1988
6. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев - М., 1