

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская общеобразовательная школа № 22

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ Кошурниковская ООШ №22
Протокол № 1 от 30.08.2024



УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Кошурниковская ООШ №22
Н.П.Дума
Приказ № 183 от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Пионербол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 8 -10 лет
Срок реализации программы: 1год

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Елов Денис Александрович

Кошурниково
2024

1.1. Пояснительная записка

Данная программа «Пионербол» построена в соответствии с требованиями ФГОС, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное образование.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления развития личности учащихся.

Содержание образовательной программы по предмету «Пионербол» для 2 -4-их классов выбрано на основании типовой учебной программы. Программа разработана на основе авторской учебной программы «Пионербол» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)

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.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу 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. Курс пионербол включен в план внеурочной деятельности. В рамках этой деятельности программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности учеников 2 -4-го класса. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития уровня физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школе в разделе волейбол

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 8-11 лет 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.

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением

Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г.

№ 678-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступ. в силу с 01.03.2023).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г.

№ ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г.

№ 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О

методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

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 рассчитана на 70 часов, при 2 разовых занятиях в неделю по 1 часу.

1.3. 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 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 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

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).

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

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1-3 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведе ния занятий	Тема занятий	Количество часов		Форма занятий	Фор ма конт роля	При меча ние
			Теор ия	Прак тика			
1,2		Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение		2	Очная	Ввод ная	

		травматизма. Переход.					
3,4		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		2	Очная	Текущая	
5,6		Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		2	Очная	Текущая	
7,8		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		2	Очная	Текущая	
9,10		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		2	Очная	Текущая	
11,12		Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		2	Очная	Текущая	
13,14		Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		2	Очная	Текущая	
15,16		Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		2	Очная	Текущая	
17,18		Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		2	Очная	Текущая	
19,20		Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		2	Очная	Текущая	
21,22		Учебно-тренировочная игра.		2	Очная	Текущая	
23,24		Контроль выполнения подачи мяча.		2	Очная	Итоговая	
25,26		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		2	Очная	Текущая	
27,28		Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.		2	Очная	Текущая	
29,30		Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		2	Очная	Текущая	
31,32		Блокирование нападающего броска.		2	Очная	Текущая	
33,34		Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.		2	Очная	Текущая	
35,36		Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.		2	Очная	Текущая	
37,38		Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.		2	Очная	Текущая	
39,40		Закрепление приема мяча после подачи.		2	Очная	Текущая	
41,42		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой		2	Очная	Текущая	
43,44		Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	Очная	Текущая	
45,46		Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.		2	Очная	Текущая	
47,48		Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.		2	Очная	Текущая	
49,50		Обучение приему мяча от сетки.		2	Очная	Текущая	

51,52		Закрепление нападающего броска со второй линии.		2	Очная	Текущая	
53,54		Учебно-тренировочная игра.		2	Очная	Текущая	
55,56		Прием мяча в падении. Передача мяча.		2	Очная	Текущая	
57,58		Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей		2	Очная	Текущая	
59,60		Приём мяча на месте и после перемещения.		2	Очная	Текущая	
61,62		Учебная игра с заданиями.		2	Очная	Текущая	
63,64		Контроль выполнения подачи мяча по зонам.		2	Очная	Итоговая	
65,66		Учебно-тренировочная игра.		2	Очная	Текущая	
67,68		Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.		2	Очная	Текущая	
69,70		Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Учебно-тренировочная игра.		2	Очная	Текущая	

СПИСОК 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. // 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
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980
6. Авторская программа (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.)