ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

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 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.

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 10-11 лет рассчитана на один год, 108 часов, при 3-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. 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.

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. // 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Коли  чество  часов | Дата | коррекция | Основное содержание | Знания,  Умения,  Навыки |
| 1 | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | 1 |  |  | Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры. | выполнять изучаемые упражнения |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | 1 |  |  | Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры. | выполнять изучаемые упражнения |
| 3 | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемые упражнения |
| 4 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять передачи одной и двумя руками из-за головы |
| 5 | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемые упражнения |
| 6 | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «вызов номеров» |
| 7 | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении |
| 8 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемые упражнения |
| 9 | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | выполнять подачу мяча |
| 10 | Подача мяча. Приём мяча после подачи | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | применять изучаемые приемы |
| 11 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | применять изучаемые приемы |
| 12 | Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 13 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 14 | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 15 | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 16 | Передача мяча через сетку с места. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 17 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 18 | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 19 | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 20 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 21 | Игра по упрощенным правилам с заданиями. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 22 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 23 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 24 | Контроль выполнения подачи мяча. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 25 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 26 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 27 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 28 | Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | технику выбивания мяча после ведения | Уметь выполнять технические элементы |
| 29 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 30 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | выполнять на результат | Уметь выполнять технические элементы |
| 31 | Обучение блокированию. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 32 | Блокирование нападающего броска. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 33 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 34 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 35 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 36 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 37 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 38 | Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 39 | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 40 | Закрепление подачи мяча. ОФП. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 41 | Закрепление приема мяча после подачи. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 42 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 43 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 44 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы |
| 45 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 46 | Контроль приема мяча после подачи. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 47 | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 48 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 49 | Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 50 | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 51 | Обучение приему мяча от сетки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 52 | Прием мяча после передачи в сетку. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 53 | Закрепление нападающего броска. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 54 | Закрепление приема мяча от сетки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 55 | Учебные игры с заданиями. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 56 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 57 | Контроль техники нападающего броска со второй линии. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 58 | Прием мяча в падении. Передача мяча. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 59 | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 60 | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы |
| 61 | Приём мяча на месте и после перемещения. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 62 | Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 63 | Закрепление точной подачи мяча по зонам. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 64 | Учебная игра с заданиями. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 65 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 66 | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 67 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 68 | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 69 | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу. | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы |
| 70 | Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. | 1 |  |  | технику технических приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 71 | Формирование навыков командных действий. | 1 |  |  | технику технических приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 72 | Обучение действиям игрока в защите. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 73 | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 74 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 75 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 76 | Контроль выполнения приема мяча от сетки. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 77 | Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 78 | Закрепление технических приемов в нападении | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 79 | Обучение тактическим действиям при выполнении подач. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 80 | Обучение тактическим действиям при выполнении передач. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 81 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 82 | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 83 | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 84 | Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 85 | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 86 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 87 | Контроль техники нападающего броска с первой линии. | 1 |  |  | технику броска с первой линии | Уметь выполнять технические элементы |
| 88 | Закрепление блокирования нападающего броска. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 89 | Закрепление одиночного и двойного блока. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 90 | Учебно-тренировочная игра. Челночный бег. |  |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 91 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 92 | Контроль блокирования нападающего броска. | 1 |  |  | технику блокирования нападающего броска | Уметь выполнять технические элементы. |
| 93 | Игра с индивидуальными заданиями. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы. |
| 94 | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы |
| 95 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы |
| 96 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы. |
| 97 | Учебная игра с самостоятельным судейством. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы |
| 98 | Закрепление тактических действий при выполнении подач. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы. |
| 99 | Закрепление тактических действий при выполнении передач. | 1 |  |  | технику зачетных упражнений | Уметь выполнять технические элементы. |
| 100 | Закрепление групповых тактических действий в игре. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 101 | Закрепление командных тактических действий в игре. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы. |
| 102 | Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 103 | Учебная игра с заданиями. | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы. |
| 104 | Учебная игра с самостоятельным судейством. | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы. |
| 105 | Учебная игра с самостоятельным судейством | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы. |
| 106 | Учебная игра по правилам соревнований. | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы. |
| 107 | Учебная игра по правилам соревнований. | 1 |  |  | технику изучаемых приемов | Уметь выполнять технические элементы |
| 108 | Итоговое занятие | 1 |  |  | выполнить на результат | Уметь выполнять технические элементы.  Учебная игра |