Муниципальное казенное образовательное учреждение

Беллыкская средняя общеобразовательная школа

Утверждено

решением МС

протокол №… от ……

Директор ОУ

Орлова С. Л.

***ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ***

***«Пионербол»***

***срок реализации 2 года (136 часов),***

***возраст обучающихся 8-10 лет***

Составитель: руководитель спортивной секции, учитель физкультуры Крысенко Н.В.

Количество часов - 136 ч. в год

Срок реализации 2016-2018 г.

2016

**Пояснительная записка.**

**Результаты освоения курса.**

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.

**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;

-эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;

-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.

Содержание курса

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

**I. Основы знаний – 5 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. 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. Технико-тактические приемы**

**1. Подача мяча – 13 часов**

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи – 13 часов**

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок – 15 часов**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование – 15 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения – 25 часов**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные игры – 28 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

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

**7. Судейство игр – 6 часов**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема занятия*** | ***Дата*** |
| *1.* | *Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.* |  |
| *2.* | *Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.* |  |
| *3.* | *Перемещение по площадке. Переход.**Силовые упражнения для рук, ног, туловища.* |  |
| *4* | *Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.* |  |
| *5-6* | *Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.* |  |
| *7-8* | *Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».* |  |
| *9-10* | *Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.* |  |
| *11-12* | *Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.* |  |
| *13-14* | *Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.* |  |
| *15-16* | *Подача мяча. Приём мяча после подачи* |  |
| *17-18* | *Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.* |  |
| *19-20* | *Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.* |  |
| *21-22* | *Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.* |  |
| *23-24* | *Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП* |  |
| *25-26* | *Передача мяча внутри команды.**Упражнения для рук, ног, туловища.* |  |
| *27-28* | *Передача мяча через сетку с места.* |  |
| *29* | *Закрепление стойки игрока на месте и в движении.* |  |
| *30* | *Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.* |  |
| *31* | *Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.* |  |
| *32-33* | *Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.* |  |
| *34* | *Игра по упрощенным правилам с заданиями.* |  |
| *35-36.* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *37-38* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.* |  |
| *39* | *Контроль выполнения подачи мяча.* |  |
| *40-41* | *Обучение нападающему броску.* *Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.* |  |
| *42-43* | *Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.* |  |
| *44* | *Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.* |  |
| *45-46* | *Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.* |  |
| *47-48* | *Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.* |  |
| *49-50.* | *Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.* |  |
| *51* | *Обучение блокированию.* |  |
| *52* | *Блокирование нападающего броска.* |  |
| *53-54* | *Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.* |  |
| *55* | *Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.* |  |
| *56-57* | *Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.* |  |
| *58* | *Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.* |  |
| *59* | *Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.* |  |
| *60* | *Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.* |  |
| *61-62* | *Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.* |  |
| *63* | *Закрепление подачи мяча. ОФП.* |  |
| *64-65.* | *Закрепление приема мяча после подачи.* |  |
| *66-67* | *Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.* |  |
| *68* | *Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой* |  |
| *69-70* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *71* | *Учебно-тренировочная игра с заданиями.* |  |
| *72* | *Контроль приема мяча после подачи.* |  |
| *73* | *Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.* |  |
| *74* | *Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.* |  |
| *75* | *Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.* |  |
| *76* | *Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.* |  |
| *77.* | *Обучение приему мяча от сетки.* |  |
| *78* | *Прием мяча после передачи в сетку.* |  |
| *79* | *Закрепление нападающего броска.* |  |
| *80* | *Закрепление нападающего броска со второй линии.* |  |
| *81* | *Закрепление приема мяча от сетки.* |  |
| *82* | *Учебные игры с заданиями.* |  |
| *83* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *84* | *Контроль техники нападающего броска со второй линии.* |  |
| *85* | *Прием мяча в падении. Передача мяча.* |  |
| *86* | *Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.* |  |
| *87* | *Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей* |  |
| *88* | *Приём мяча на месте и после перемещения.* |  |
| *89* | *Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.* |  |
| *90* | *Закрепление точной подачи мяча по зонам.* |  |
| *91-92* | *Учебная игра с заданиями.* |  |
| *93* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.* |  |
| *94* | *Контроль выполнения подачи мяча по зонам.* |  |
| *95-96* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *97* | *Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.* |  |
| *98* | *Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.* |  |
| *99* | *Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.* |  |
| *100* | *Формирование навыков командных действий.* |  |
| *101* | *Обучение действиям игрока в защите.* |  |
| *102* | *Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.* |  |
| *103* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.* |  |
| *104* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *105* | *Контроль выполнения приема мяча от сетки.* |  |
| *106* | *Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.* |  |
| *107* | *Закрепление технических приемов в нападении* |  |
| *108* | *Обучение тактическим действиям при выполнении подач.* |  |
| *109* | *Обучение тактическим действиям при выполнении передач.* |  |
| *110* | *Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.* |  |
| *111-112* | *Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.* |  |
| *113* | *Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.* |  |
| *114* | *Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.* |  |
| *115* | *Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.* |  |
| *116* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *117* | *Контроль техники нападающего броска с первой линии.* |  |
| *117-119* | *Закрепление блокирования нападающего броска.* |  |
| *120* | *Закрепление одиночного и двойного блока.* |  |
| *121* | *Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.* |  |
| *122-123* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *124* | *Контроль блокирования нападающего броска.* |  |
| *125* | *Игра с индивидуальными заданиями.* |  |
| *126* | *Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.* |  |
| *127* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.* |  |
| *128* | *Учебно-тренировочная игра.* |  |
| *129* | *Учебная игра с самостоятельным судейством.* |  |
| *130* | *Закрепление тактических действий при выполнении подач.* |  |
| *131* | *Закрепление тактических действий при выполнении передач.* |  |
| *132* | *Закрепление групповых тактических действий в игре.* |  |
| *133* | *Закрепление командных тактических действий в игре.* |  |
| *134* | *Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.* |  |
| *135* | *Учебная игра с заданиями.* |  |
| *136* | *Учебная игра с самостоятельным судейством.* |  |

***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:***

• Спортивный зал.

• Волейбольная сетка.

• Мячи волейбольные.

• Мячи набивные.

• Мячи баскетбольные.

• Скакалки.

***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