



**Российская Федерация
Ямало-Ненецкий автономный округ
Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Центр образования»**



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «Центр образования»
от 01.09.2016 года № 280

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Пионербол»
(спортивно-оздоровительное направление)
для учащихся 5-х классов
(10-11 лет)
Срок реализации: 1 год**

Разработчик программы:
Халина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог

п.Пангоды
2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам внеурочной деятельности.

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, 35 часов, при 1-х разовых занятиях в неделю по 40 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.

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 и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

	<i>2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
		<i>11</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>
<i>Блокирование</i>	<i>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</i>	<i>10</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>	<i>-</i>
		<i>11</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>-</i>

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов
I.	Основы знаний	3
	Понятие о технике и тактике игры	1
	Правила игры в пионербол	1
	Предупреждение травматизма	1
II.	Технические и тактические приемы	32
	Подача мяча	5
	Передачи	5
	Нападающий бросок	5
	Блокирование	5
	Комбинированные упражнения	5
	Учебно-тренировочные игры	7
	Итого:	35

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

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

I. Основы знаний – 3 часов

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

II. Техничко-тактические приемы – 32 часов

1. Подача мяча – 5 часов

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

2. Передачи – 5 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 – 5 часов

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения – 5 часов

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

6. Учебно-тренировочные игры – 7 часов

- 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.

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 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 перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
10	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
11	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	
12	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
13	Передача мяча через сетку с места.	
14	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
15	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	
16	Учебно-тренировочная игра.	
17	Контроль выполнения подачи мяча.	
18	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
19	Обучение блокированию.	

20	<i>Блокирование нападающего броска.</i>	
21	<i>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</i>	
22	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>	
23	<i>Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.</i>	
24	<i>Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой</i>	
25	<i>Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.</i>	
26	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.</i>	
27	<i>Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.</i>	
28	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>	
29	<i>Обучение приему мяча от сетки.</i>	
30	<i>Прием мяча после передачи в сетку.</i>	
31	<i>Учебные игры с заданиями.</i>	
32	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	
33	<i>Контроль техники нападающего броска со второй линии.</i>	
34	<i>Прием мяча в падении. Передача мяча.</i>	
35	<i>Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.</i>	

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, 2010г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1999. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2008. - 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, 2013
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2002