

Управление образования администрации города Хабаровска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска
«Средняя школа № 51 имени Михаила Захаровича Петрицы»

ОКПО 47172211, ОГРН 1022701133290 ИНН/КПП 2722031570 / 272201001
тел./факс. 56-07-45, e-mail: khb_s51@edu.27.ru, http://школадобра.рф/
680042, город Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 115

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАОУ «СШ № 51»
(протокол от 30.08.2021 № 1\21 - ПС)



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СШ № 51»
Л.А. Смольцаренко
(приказ от 31.08.2021 № 114 - О)

**ПРОГРАММА
спортивной секции
«Пионербол»
(3-4 классы).**

2021 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе общественного развития главное 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;
- 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.
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;
- 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 корректизы 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.

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

Программа курса «Пионербол» для детей 8-10 лет рассчитана на 1 год 68 часов, при занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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.

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 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 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, 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 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 блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиничный, 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:

- 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).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № n/n | Тема занятия | Дата | Кор рекц ия |
|------------------|--|-------------|----------------------------|
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | | |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» | | |
| 3. | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. | | |
| 4. | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. | | |
| 5. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. | | |
| 6. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег. | | |
| 7. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 8. | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | | |
| 9. | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» | | |
| 10. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | | |
| 11. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» | | |
| 12. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». | | |
| 13. | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 14. | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом | | |
| 15. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 16. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 17. | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 18. | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 19. | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 20. | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 21. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 22. | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 23. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | | |
| 24. | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. | | |
| 25. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| 26. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | | |
| 27. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 28. | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 29. | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | | |
| 30. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам. | | |
| 31. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, | | |

| | | |
|-----|---|--|
| | поворотов. | |
| 32. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 33. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 34. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 35. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | |
| 36. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | |
| 37. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | |
| 38. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | |
| 39. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | |
| 40. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. | |
| 41. | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | |
| 42. | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | |
| 43. | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | |
| 44. | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. | |
| 45. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | |
| 46. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. | |
| 47. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | |
| 48. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | |
| 49. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей | |
| 50. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра. | |
| 51. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения. | |
| 52. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | |
| 53. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | |
| 54. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | |
| 55. | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. | |
| 56. | Формирование навыков командных действий. Игра. | |
| 57. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра. | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 58. | Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий. | | |
| 59. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. | | |
| 60. | Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра. | | |
| 61. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. | | |
| 62. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. | | |
| 63. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра. | | |
| 64. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. | | |
| 65. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра. | | |
| 66. | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. | | |
| 67. | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | | |
| 68. | Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. | | |