

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация ЗАТО п.Солнечный Красноярского края
МКОУ «НОШ №1» ЗАТО п. Солнечный

СОГЛАСОВАНО

Методист



С.Н. Шепелявцева

Протокол №1

от "30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "НОШ №1"
ЗАТО п.Солнечный



Е.П.Фоменко

Приказ № 3.000

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
«Пионербол»
направленность: Физкультурно - спортивная
уровень: базовый
возраст обучающихся: 6-11 лет
срок реализации: 9 месяцев (108 часов)

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Попова Александра Викторовна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 16.10.2009 г. № 373;
- Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования на 2012 – 2013 гг., утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 21.08.2012 г. № 1277;
- СанПин 2.4.2. № 1178-02, зарегистрированные в Минюсте России 05.12.2002 г., регистрационный № 3997;
- концепции гражданско – патриотического воспитания и развития личности гражданина России;
- на основе положения о рабочей программе МКОУ «НОШ № 1» ЗАТО п. Солнечный.

В Концепции сформулирована высшая цель образования – *высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа*. 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.

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.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на один год, 144 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. 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.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

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	и к о	средний	и 5 з
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	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- осознание себя членом общества и государства самоопределение своей российской гражданской идентичности, чувство любви к своей стране, выражающееся в интересе к ее истории и культуре,
- уважение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры на основе понимания и принятия базовых общечеловеческих ценностей;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- способность регулировать собственную деятельность;
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач;

- освоение правил и норм взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе, т.д.);
- способность использовать источники СМИ по спорту
- приобретение навыков культуры общения (дома, в школе, в обществе).

Предметные результаты:

- владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания младшим школьником), необходимым для получения дальнейшего правового образования.
- иметь представление о понятиях: равноправие, хороший поступок, плохой поступок, правило, закон, права человека, религия, вероисповедание, социальная помощь, Конституция, Всеобщая декларация прав человека, Конвенция ООН, ребенок, государство, гражданство, социальная защита, милосердие, родословная, здоровый образ жизни, дискриминация, раса, расизм, право, свобода, обязанность, ответственность, традиции, обычаи, толерантность.
- знание (на уровне обобщенных представлений и первоначальных понятий) значения ключевых слов, раскрывающих курс: человек, общество, гражданин России, его права и обязанности; Родина, столица, государство, государственная символика, праздники,
- международное сотрудничество, общечеловеческие проблемы; история спорта;
- символика Олимпийских игр
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в социуме;

Конечным результатом реализации программы должна стать , понятие о данном виде спорта и овладение приемов,

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

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

• **Основы знаний - 5 часов**

понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

• **Специальная физическая подготовка - 41 час**

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.

- **Технико-тактические приемы - 112 часов**

- **Подача мяча -**

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

- **Передачи -**

передачи внутри команды;
передачи через сетку;
передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

- **Нападающий бросок -**

техника выполнения нападающего броска;
нападающие броски с разных зон.

- **Блокирование -**

ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

- **Комбинированные упражнения -**

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

- **Учебно-тренировочные игры -**

отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
отработка индивидуальных действий игроков;
отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

- **Судейство игр -**

отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

Тематическое планирование

Пионербол - 108ч

№	1 группа		Тема занятия	Кол-во час.
	План	Факт		
1			Основные положения правил игры в пионербол	1
2			ТБ при проведение занятий	1
3			Перемещение по площадке.	1
4			Броски мяча из-за головы двумя руками в парах	1
5			Броски мяча в парах	1
6			Броски и ловля мяча	1
7			Броски и ловля мяча на месте	1
8			Обучение подачи мяча	1
9			Упражнения с набивными мячами. Подача мяча.	1
10			Подача мяча. Приём мяча	1
11			Упражнения с мячом. Верхняя подача	1
12			Подача мяча. Приём мяча	1
13			Подача мяча. Бег с остановками	1
14			Передача нижняя прямая	1
15			Упражнения на координацию.	1
16			Передача мяча в парах	1
17			Упражнения для рук , ног. Передача мяча	1
18			Передача мяча через сетку	1
19			Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1
20			Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	1
21			Закрепление стойки игрока на месте и в движении	1
22			Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1
23			Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
24			Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам	1
25			Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку	1

26			Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1
27			Игра в пионербол по упрощенным правилам	1
28			Учебно-тренировочная игра.	1
29			Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом	1
30			Контроль выполнения подачи мяча.	1
31			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры	1
32			Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками	1
33			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков	1
34			Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1
35			Нападающий удар через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	1
36			Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
37			Нападающий бросок со второй линии. Прыжки	1
38			Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1
39			Техника нападающих бросков.	1
40			Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	1
41			Обучение блокированию	1
42			Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1
43			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры	1
44			Блокирование нападающего броска.	1
45			Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1
46			Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
47			Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность	1

48			Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	1
49			Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1
50			Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед	1
51			Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам	1
52			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1
53			Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1
54			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	1
55			Закрепление подачи мяча. ОФП.	1
56			Закрепление приема мяча после подачи	1
57			Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом	1
58			Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	1
59			Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	1
60			Учебно-тренировочная игра.	1
61			Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1
62			Учебно-тренировочная игра с заданиями	1
63			Контроль приема мяча после подачи	1
64			Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	1
65			Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1
66			Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1
67			Блокирование нападающего броска	1

			с передачи. Эстафеты	
68			Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	1
69			Обучение приему мяча от сетки.	1
70			Прием мяча после передачи в сетку.	1
71			Закрепление нападающего броска.	1
72			Закрепление нападающего броска со второй линии.	1
73			Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1
74			Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1
75			Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
76			Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	1
77			Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	1
78			Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
79			Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1
80			Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
81			Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	1
82			Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	1
83			Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
84			Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	1
85			Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
86			Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
87			Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. За-	1

			крепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	
88			Формирование навыков командных действий. Игра.	1
89			Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	1
90			Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1
91			Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1
92			Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	1
93			Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	1
94			Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	1
95			Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1
96			Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1
98			Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	1
99			Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1
100			Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
101			Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	1
102			Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
103			Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
104			Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	1
105			Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	1
106			Учебно-тренировочная игра	1
107			Учебно-тренировочная игра	1
108			Учебно-тренировочная игра	1
Итого				108

4. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.