

Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
протокол №12
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Средняя общеобразовательная
школа №128»
от 26.08.2023 №01-08/403
И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
"Пионербол"
Возраст обучающихся: 9-10
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Кочанович Ольга Юрьевна,
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Пионербол" на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Указ президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 24.03. 2014 г. № 172;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Пионербол — средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества — быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Новизна программы заключается в том что, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Целью программы является обучение техническим и тактическим приемам игры в Пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- формирование общего представления о технике и тактике игры в пионербол, о начальных навыков судейства;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о командных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и соревнований;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, частности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Уровень сложности: основной.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Категория обучающихся: 9-10 лет.

Объем и срок освоения программы – Программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024, общее количество часов - 116 ч (4 часа в неделю, еженедельно).

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая и индивидуальная работа.

Планируемые результаты

Знать:

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- как организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- как наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- порядок оказания первой помощи при травме;
- специальные термины.

Уметь:

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность.

Проверка результативности образовательного процесса осуществляется путем участия в итоговом прохождении испытаний, 1 раз за период обучения.

УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 9-10 ЛЕТ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	≥6,8	6,7-5,7	≤5,1	≥7,0	6,9-6,0	≤5,3
			10	≥6,6	6,5-5,6	≤5,0	≥6,6	6,5-5,6	≤5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	9	≥10,2	9,9-9,3	≤8,8	≥10,8	10,3-9,7	9,3
			10	≥9,9	9,5-9,0	≤8,6	≥10,4	10,0-9,5	≤9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	≤120	130-150	≥175	≤110	135-150	≥160
			10	≤130	140-160	≥185	≤120	140-155	≥170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	≤800	850-1000	≥1200	≤600	700-900	≥1000
			10	≤850	900-1050	≥1250	≤650	750-950	≥1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	≤1	3-5	≥7,5	≤2	6-9	≥13,0
			10	≤2	4-6	≥8,5	≤3	7-10	≥14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9	≤1	3-4	≥5			
			10	≤1	3-4	≥5			
			9				≤3	7-11	≥16
			10				≤4	8-13	≥18
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)							

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм и занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила игры «Пионербол». Понятие о технике и тактике. Нарушения и ошибки в «Пионерболе». Правила соревнований. Правила судейства. Спортивное поведение. Правила «Файер плей».

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и соревнований: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическое совершенствование

Специальная физическая подготовка состоит из комплексов упражнений на развитие общих и специальных физических качеств с различным спортивным оборудованием. В том числе упражнения на координацию, гибкость, ловкость силовую выносливость, скорость реакции и развитию скоростно – силовых качеств. Диагностика ОФП.

Техника и тактика игры

Правила, техника и тактика игры. Стойка игрока. Переходы. Поддача мяча. Прием мяча. Перемещения по площадке. Работа в парах, тройках, четверках. Нападающий бросок с места и в движении, после передачи и со второй линии. Судейство игр. Учебно–тренировочные игры и соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре	10	4	6
2.	Физическое совершенствование, в т.ч.:	118	0	118
3.	Специальная физическая подготовка	30	0	30
4.	Техника и тактика игры	88	0	88
	Итого занятий	128	4	124

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры	1	03.10.2023
2.	Правила игры. Переходы. Стойка игрока	1	03.10.2023
3.	Стойка игрока. Бросок и ловля мяча	1	05.10.2023
4.	Стойка игрока на месте и в движении. Бросок и ловля мяча.	1	05.10.2023
5.	Стойка игрока в движении. Бросок и ловля мяча.	1	10.10.2023
6.	Стойка игрока на месте и в движении по зонам. Бросок и ловля мяча.	1	10.10.2023
7.	Переходы. Поддача мяча.	1	12.10.2023
8.	ОФП с волейбольными мячами.	1	12.10.2023

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
9.	ОФП с волейбольными мячами.	1	17.10.2023
10.	Понятие о технике и тактике игры	1	17.10.2023
11.	Подача мяча. Прием мяча	1	19.10.2023
12.	Подача мяча. Прием мяча	1	19.10.2023
13.	ОРУ с волейбольными мячами.	1	24.10.2023
14.	Подача мяча. Прием мяча.	1	24.10.2023
15.	Подача мяча. Прием мяча	1	26.10.2023
16.	Подача мяча. Прием мяча.	1	26.10.2023
17.	Упражнения на координацию. ОФП.	1	31.10.2023
18.	Понятие о технике и тактике игры	1	31.10.2023
19.	Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам	1	02.11.2023
20.	Понятие о технике и тактике игры	1	02.11.2023
21.	Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	07.11.2023
22.	ОФП с набивными мячами.	1	07.11.2023
23.	Нарушения и ошибки в игре	1	09.11.2023
24.	Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	09.11.2023
25.	Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам.	1	14.11.2023
26.	Упражнения на гибкость и координацию. ОФП	1	14.11.2023
27.	Учебно- тренировочная игра по упрощенным правилам	1	16.11.2023
28.	Перемещения по площадке	1	16.11.2023
29.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	21.11.2023
30.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	21.11.2023
31.	Перемещения по площадке	1	23.11.2023
32.	Судейство игр	1	23.11.2023
33.	Судейство игр	1	28.11.2023
34.	Перемещения по площадке.	1	28.11.2023
35.	Работа в парах, в тройках, четверках.	1	30.11.2023
36.	ОРУ со скакалками. ОФП.	1	30.11.2023
37.	Работа в парах, в тройках, четверках.	1	05.12.2023
38.	Понятие о технике и тактике игры.	1	05.12.2023
39.	Подача мяча по зонам. Перемещения по площадке	1	07.12.2023
40.	Подача мяча по зонам. Прием мяча	1	07.12.2023
41.	ОФП с волейбольными мячами.	1	12.12.2023
42.	Подача мяча по зонам. Прием мяча	1	12.12.2023
43.	ОФП с набивными мячами.	1	14.12.2023
44.	Подача мяча по зонам. Прием мяча.	1	14.12.2023
45.	Учебно- тренировочная игра.	1	19.12.2023
46.	Диагностика ОФП	1	19.12.2023
47.	Учебно- тренировочная игра.	1	21.12.2023
48.	Силовые упражнения для рук и ног.	1	21.12.2023
49.	Правила соревнований. Предупреждение травматизма	1	26.12.2023
50.	Учебно- тренировочная игра.	1	26.12.2023
51.	Учебно- тренировочная игра.	1	28.12.2023
52.	Упражнения на координацию. ОФП.	1	28.12.2023
53.	Учебно- тренировочная игра.	1	09.01.2024
54.	Передача через сетку в прыжке или нападающий	1	09.01.2024

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
	бросок.		
55.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1	11.01.2024
56.	ОФП с волейбольными мячами.	1	11.01.2024
57.	Нападающий бросок с места.	1	16.01.2024
58.	Нападающий бросок с места и после двух шагов в прыжке.	1	16.01.2024
59.	ОРУ с волейбольными мячами.	1	18.01.2024
60.	Нападающий бросок со второй линии.	1	18.01.2024
61.	Нападающий бросок после передачи.	1	23.01.2024
62.	Учебно- тренировочная игра.	1	23.01.2024
63.	ОФП со скакалками.	1	25.01.2024
64.	Учебно- тренировочная игра.	1	25.01.2024
65.	Учебно- тренировочная игра.	1	30.01.2024
66.	Упражнения на гибкость и координацию. ОФП	1	30.01.2024
67.	Учебно- тренировочная игра.	1	01.02.2024
68.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	01.02.2024
69.	Учебно- тренировочная игра.	1	06.02.2024
70.	Правила честной игры (Fair play).	1	06.02.2024
71.	Контроль приема мяча.	1	08.02.2024
72.	Упражнения на координацию. ОФП.	1	08.02.2024
73.	Контроль передачи мяча	1	13.02.2024
74.	Контроль приема и передачи мяча.	1	13.02.2024
75.	Контроль приема и передачи мяча.	1	15.02.2024
76.	Подача мяча. Прием мяча	1	15.02.2024
77.	ОФП с набивными мячами	1	20.02.2024
78.	Подача мяча. Прием мяча	1	20.02.2024
79.	Подача мяча. Прием мяча	1	22.02.2024
80.	Нападающий бросок с места и после двух шагов в прыжке.	1	22.02.2024
81.	Нападающий бросок с места и в прыжке.	1	27.02.2024
82.	Нападающий бросок с места и в прыжке.	1	27.02.2024
83.	ОФП с волейбольными мячами.	1	29.02.2024
84.	Нападающий бросок с места и после двух шагов в прыжке.	1	29.02.2024
85.	Нападающий бросок с места и после двух шагов в прыжке.	1	05.03.2024
86.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	05.03.2024
87.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	07.03.2024
88.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	07.03.2024
89.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	12.03.2024
90.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	12.03.2024
91.	Городские соревнования по «Пионерболу».	1	14.03.2024
92.	Судейство игр	1	14.03.2024
93.	Судейство игр.	1	19.03.2024
94.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	19.03.2024
95.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	21.03.2024
96.	Упражнения на гибкость и координацию. ОФП.	1	21.03.2024
97.	Учебно- тренировочная игра.	1	26.03.2024

№ н/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
98.	ОФП с волейбольными мячами.	1	26.03.2024
99.	Учебно- тренировочная игра.	1	28.03.2024
100.	Учебно- тренировочная игра.	1	28.03.2024
101.	ОФП с набивными мячами.	1	02.04.2024
102.	Учебно- тренировочная игра.	1	02.04.2024
103.	Учебно- тренировочная игра.	1	04.04.2024
104.	Учебно- тренировочная игра.	1	04.04.2024
105.	Учебно- тренировочная игра.	1	09.04.2024
106.	Судейство игр	1	09.04.2024
107.	ОФП со скакалками.	1	11.04.2024
108.	Учебно- тренировочная игра.	1	11.04.2024
109.	Учебно- тренировочная игра.	1	16.04.2024
110.	Учебно- тренировочная игра.	1	24.04.2024
111.	Развитие координационных качеств.	1	27.04.2024
112.	Учебно- тренировочная игра.	1	27.04.2024
113.	Учебно- тренировочная игра.	1	04.05.2024
114.	Учебно- тренировочная игра.	1	04.05.2024
115.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП.	1	08.05.2024
116.	Учебно- тренировочная игра.	1	08.05.2024
117.	Учебно- тренировочная игра.	1	11.05.2024
118.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	11.05.2024
119.	Диагностика ОФП.	1	15.05.2024
120.	Диагностика ОФП.	1	15.05.2024
121.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	18.05.2024
122.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	18.05.2024
123.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	22.05.2024
124.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	22.05.2024
125.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	25.05.2024
126.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	25.05.2024
127.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	29.05.2024
128.	Учебно- тренировочная игра. Товарищеский матч.	1	29.05.2024

ОГРАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-технического обеспечение:

1. Аптечка медицинская
2. Компрессор для накачивания мячей
3. Маты гимнастические
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч набивной (1кг, 2 кг)
6. Мячи баскетбольные для мини-игры
7. Мячи волейбольные
8. Перекладина гимнастическая
9. Свисток
10. Секундомер
11. Сетка волейбольная
12. Скакалка гимнастическая
13. Стойки волейбольные универсальные
14. Табло перекидное

Учебно-методическое обеспечение:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.
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. Клещев – М., 1980.
6. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. –
13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил. – ISBN 978-5-09-026870-7.