Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по пионерболу.

срок реализации 1 год, возраст обучающихся 10-11 лет

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г. Рыбинск

2013год.

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

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 68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 1 часу. 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 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:**

- 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***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***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.*  *Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.* | |  |
| *5.* | *«Дедушка-рожок» -под.игра* | |  |
| *6.* | *Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.*  *Перемещение приставным шагом.* | |  |
| *7.* | *«Мяч в кругу» -под.игра* | |  |
| *8.* | *Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.*  *Упражнения с набивным мячом.* | |  |
| *9.* | *«Змейка» (проведи мяч)-под.игра* | |  |
| *10.* | *Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.*  *Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.* | |  |
| *11.* | *«Дедушка-рожок» -под.игра* | |  |
| *12.* | *Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.*  *Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.* | |  |
| *13.* | *«Мяч в кругу» - под.игра* | |  |
| *14.* | *Передача мяча внутри команды.**Упражнения для рук, ног, туловища.*  *Передача мяча через сетку с места.* | |  |
| *15.* | *Эстафета с мячом* | |  |
| *16.* | *Закрепление стойки игрока на месте и в движении.*  *Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.* | |  |
| *17.* | *«Змейка» (проведи мяч)-под.игра* | |  |
| *18.* | *Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.* | |  |
| *19.* | *«Соперники»-под.игра* | |  |
| *20.* | *Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.* | |  |
| *21.* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.*  *Контроль выполнения подачи мяча.* | |  |
| *22* | *«Змейка» (проведи мяч)-под.игра* | |  |
| *23.* | *Обучение нападающему броску.* *Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.*  *Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.* | |  |
| *24.* | *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.* | *«Соперники»-под.игра* |  | |
| *27.* | *Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.*  *Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.* |  | |
| *28.* | *«Змейка» (проведи мяч)-под.игра* | |  |
| *29.* | *Обучение блокированию.*  *Блокирование нападающего броска.* | |  |
| *30.* | *«Соперники»-под.игра* | |  |
| *31.* | *Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.*  *Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.* | |  |
| *32.* | *«Рыбки»-под.игра* | |  |
| *33.* | *Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.*  *Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.* | |  |
| *34.* | *«Чей мяч дальше»-игра* | |  |
| *35.* | *Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.*  *Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.* | |  |
| *36.* | *«Рыбки»-под.игра* | |  |
| *37.* | *Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.*  *Закрепление подачи мяча.* | |  |
| *38.* | *Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой*  *Контроль приема мяча после подачи.* | |  |
| *39.* | *«Рыбки»-под.игра* | |  |
| *40.* | *Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.* | |  |
| *41.* | *«Чей мяч дальше»-игра* | |  |
| *42.* | *Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафета.* | |  |
| *43.* | *«Мяч соседу»-под.игра* | |  |
| *44.* | *Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.* | |  |
| *45.* | *«Ну-ка,отними»-под.игра* | |  |
| *46.* | *Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.* | |  |
| *47.* | *Учебно-тренировочная игра.* | |  |
| *48.* | *«Ну-ка,отними»-под.игра* | |  |
| *49.* | *Прием мяча в падении. Передача мяча.*  *Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей* | |  |
| *50.* | *«Мяч соседу»-под.игра* | |  |
| *51.* | *Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.*  *Приём мяча на месте и после перемещения.* | |  |
| *52.* | *«Ну-ка,отними»-под.игра* | |  |
| *53.* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.* | |  |
| *54.* | *«Коршун и наседка»-под.игра* | |  |
| *55.* | *Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.*  *Формирование навыков командных действий.* | |  |
| *56.* | *«Мяч сквозь обруч»-под. игра* | |  |
| *57.* | *Обучение действиям игрока в защите.*  *Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.* | |  |
| *58.* | *«Коршун и наседка»-под.игра* | |  |
| *59.* | *Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.* | |  |
| *60.* | *Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.*  *Подвиж.игра* | |  |
| *61.* | *Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.* | |  |
| *62.* | *Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.* | |  |
| *63.* | *Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.* | |  |
| *64.* | *Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.* | |  |
| *65.* | *Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.* | |  |
| *66.* | *Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач.* | |  |
| *67.* | *Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.* | |  |
| *68.* | *Учебная игра по правилам соревнований.* | |  |

***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.

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  11 | 3  4 | 2  3 | 1  2 | 3  4 | 2  3 | 1  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  11 | 4  5 | 3  3 | 2  2 | 3  4 | 2  2 | 1  1 |
|  | 2.Прием мяча от сетки   (из 3 попыток) | 10  11 | 1  2 | -  1 | -  - | 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  11 | 1  3 | -  2 | -  1 | 1  2 | -  1 | -  - |
| Блокирование | Блокирование нападающего  броска (из 5 попыток) | 10  11 | -  2 | -  1 | -  - | -  2 | -  1 | -  - |

***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.

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. 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