

Пояснительная записка

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное 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 способствуют физической закалке, повышают 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.

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.

Программа курса «Пионербол» для детей 8-11 лет рассчитана на один год, 34 часов, при 1 занятии в неделю по 1ч. 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

Целью программы является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий пионерболом по месту учебы; проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ; Для достижения этой цели служат следующие *задачи*:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;

- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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. Техничко-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. 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.

Учебно-тематический план курса «Пионербол»

Тематическое планирование 2-4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная физическая подготовка	7
3	Подача мяча	3
4	Передачи	3
5	Нападающий бросок	3
6	Блокирование	3
7	Комбинированные упражнения	5
8	Учебно-тренировочные игры	5
9	Судейство игр	3
	Итого	34

Календарно – тематическое планирование

№ занятий п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения		Содержание занятия
			план	факт	
1	Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке	1			Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры.
2	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.	1			Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения
3	Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая	1			Упражнения с мячом. Техника атаки. Пионербол.
4	Передача нижняя прямая и нижняя боковая	1			Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту.
5	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	1			Опрос по правилам игры. Пионербол
6	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	1			Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности
7	Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками	1			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.
8	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	1			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте.
9	Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке	1			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
10	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии	1			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.

11	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча	1			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
12	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	1			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
13	Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
14	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной	1			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту
15	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
16	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
17	Взаимодействие игроков второй линии и передней линии	1			Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол
18	Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
19	Обманные действия игроков, командные действия	1			Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.
20	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	1			Правила судейства. Пионербол.

21	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке	1			Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.
22	Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом	1			Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.
23	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	1			Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.
24	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча	1			ОФП. Игры, развивающие физические способности. . Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность Пионербол.
25	Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника	1			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол
26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар	1			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол.
27	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте
28	Тактика свободного нападения	1			Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Пионербол.
29	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол
30	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол
31	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки	1			Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол

32	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1			Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием.
33	Закрепление техники перемещений и владения мячом.	1			Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости
34	Двусторонняя игра	1			Правила соревнований. Судейство игры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923355

Владелец Титова Татьяна Петровна

Действителен с 05.02.2024 по 04.02.2025