

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 490
с углублённым изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
педагогическим советом школы
протокол № 1
от 30.08.17



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции
«ПИОНЕРБОЛ»

программа рассчитана на учащихся 9-14 лет
срок реализации- 2017-2018 учебный год

Разработчик рабочей программы:
педагог дополнительного образования
Гончарова Валентина Григорьевна
Год разработки программы – 2017.

РАССМОТРЕНО:
Руководитель ОДОД
Урвачева Е. А.

28.08.2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа объединения «Пионербол» составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Пионербол», разработанной Гончаровой В.Г. и согласованной с УДОД Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Пионербол - игра для всех. Игра не имеет ограничений по здоровью, доступна людям с любой массой тела, даже избыточной, и в любом помещении – достаточно желания играть, иметь немного терпения и внимания. А ещё нужны мяч и сетка, как в волейболе.

Пионербол является упрощённым вариантом волейбола, поэтому он лёгок в освоении, доступен для раскрытия способностей ребёнка. Занятия пионерболом помогают забыть о плохом самочувствии, повысить самооценку и уверенность в себе. Тренировки не только приносят моральное удовлетворение, но и способствуют развитию физических качеств, повышают общую выносливость, улучшают координацию движений, внимание, память. Занимающиеся игрой в пионербол становятся более усидчивыми, у них заметно улучшаются навыки освоения предоставляемого материала, растёт успеваемость в целом.

Занятия проводятся в доступной и стимулирующей развитие интереса форме. На каждом занятии присутствуют элементы игры.

Программа имеет цель не механическое заучивание движений, а формирование и развитие познавательной деятельности, ориентированной на понимание ведения здорового образа жизни.

Таким образом, на уровне общества, формирование сознательного гражданина становится одним из основных направлений развития и воспитания личности. Сознательность предполагает знание и понимание своей общественной роли, умение определять наиболее разумные пути действия и поведения с учётом личных и общественных последствий.

Игровые технологии, применяемые в программе, дают возможность включиться ребенку в практическую деятельность, в которой складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

Программа составлена по трем основным видам деятельности:

- обучение детей происходит на основе современных педагогических технологий теоретическим знаниям;
- творческие действия учащихся (сочетание расчёта с координирующими действиями);
- практическая отработка координации движений, двигательных умений и навыков.

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребёнка с учётом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также направлена на концентрацию внимания на ведение здорового образа жизни и культуру отношений между учащимися.

Новизна: воспитание личности, хорошо знакомой с современными проблемами здоровья человека, осознающей его исключительную важность, стремящейся решать эти проблемы и при этом разумно сочетать личные интересы с интересами общества.

Педагогическая целесообразность программы заключается в:

- самореализации детей благодаря работе в коллективе через физкультурно-спортивную деятельность, повышение самооценки;
- содействию умственному и физическому развитию детей;
- досуговой функции спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях и соревнованиях, профилактике асоциального поведения и безнадзорности;

Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	9-11 12-14	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9-11 12-14	2 3	1 2	- 1	2 3	1 2	- 1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	9-11 12-14	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	Приём мяча от сетки (из 3 попыток)	9-11 12-14	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9-11 12-14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9-11 12-14	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9-11 12-14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

Ожидаемые результаты года занятий

Обучающиеся должны знать:

- основные правила для укрепления здоровья и закаливания организма учащихся;
- требования и правила техники безопасности при занятиях пионеролом;
- и неукоснительно соблюдать правила охраны труда;
- и сдать устный зачёт по знанию правил игры в пионербол;
- правила игры в пионербол;
- обязанности игрока во время проведения тренировок и соревнований.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять точные двигательные действия и самостоятельно выполнять учебные упражнения;
- производить быстрый подсчёт в уме количества набираемых очков во время игры, в том числе и у соперников;
- вести протокол и заполнять протоколы игр;
- выполнить контрольные нормативы по ОФП для своей возрастной группы;
- владеть понятиями о технике и тактике игры в пионербол;
- организовать тренировочные игры в группе начального обучения;

Обучающиеся должны иметь:

- первичные навыки судейства;
- навыки дисциплины, осторожности, предвидения опасности при занятиях в пионербол;
- принять участие в создании школьной фотогазеты по игре в пионербол.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические Занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Охрана труда. Предупреждение травматизма.	2	2	-
2	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России.	2	2	-
3	Гигиена тела и одежды.	2	2	-
4	Общие сведения об игре в пионербол.	2	1	1
5	Правила игры в пионербол	2	2	-
6	Общая физическая подготовка	25	1	24
7	Специальная физическая подготовка	20	-	20

8	Техническая подготовка	51	5	46
9	Тактическая подготовка	14	2	12
10	Участие в соревнованиях и судейская практика	16	3	13
11	Зачёты. Контрольные испытания	6	-	6
12	Заключительное занятие.	2	2	-
	Итого:	144	22	122

3. Содержание программы по ПИОНЕРБОЛУ

1. Вводное занятие. Охрана труда.

Теория

Охрана труда на занятиях в секции и по пути домой. Инструктаж по охране труда. Меры безопасности при игре в пионербол. Правила поведения на занятиях.

2. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России.

Теория

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей.

Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры.

Физкультура и спорт в России.

3. Гигиена тела и одежды.

Теория

Общие сведения о гигиене и санитарии.

Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

4. Общие сведения об игре в пионербол.

Теория

История возникновения игры.

Установка сетки.

Очередность бросков.

Ведение счета игры.

Практика

Рассмотрение деталей оборудования, установка сетки. Игровые зоны и расположение в них.

5. Правила игры в пионербол.

Теория

Положение о соревнованиях. Программа соревнований.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Жесты судей.

Ведение счёта игры. Определение победителя.

6. Общая физическая подготовка.

Теория

Значение общефизической подготовки для занятий пионерболом. Задачи ОФП.

Разминка и заминка, их значение.

Практика

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с гимнастическими палками.

Упражнения с отягощениями (набивными мячами).

Упражнения с использованием гимнастических снарядов.

Спортивные и подвижные игры - вышибалы, футбол, «Снайпер».

Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель.

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега.

Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м.

Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением.

Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.

Метание мячей.

7. Специальная физическая подготовка.

Практика

Принятие исходного положения при своей подаче.

Принятие исходного положения при чужой подаче.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий – бег на 10 м из положения сидя, лёжа на спине, лёжа на животе, перемещения приставными шагами, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, повороты в беге, ускорения.

Имитация подачи, передачи мяча, нападающих бросков, блока.

Подвижные игры «День и ночь», «Попробуй унеси», «Вызов номера».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча – круговые вращения руками, броски из-за головы с прогибанием, броски мяча через сетку на точность.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приёме и передаче мяча – сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, «циркуль» на руках, передвижение на руках, броски мячей на дальность в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков – броски набивного мяча, метание теннисного мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования – прыжки с места, прыжки после перемещения, прыжки после поворота. Блокирование в парах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении защитных действий – перемещения, стойки, приставные шаги, упражнения с мячом, приём мяча на месте, после перемещения, в падении.

8. Техническая подготовка.

Теория

Техника выполнения подачи мяча.

Техника выполнения передачи мяча.

Ошибки, допускаемые при броске.

Техника выполнения нападающего удара.

Техника выполнения блокирующих действий.

Практика

Техника выполнения подачи мяча.

Приём мяча.

Подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи внутри команды.

Передачи через сетку.

Передачи с места.

Передачи после 2-х шагов в прыжке.

Техника выполнения нападающего удара.

Нападающие броски с разных зон.

Постановки одиночного блока.

Постановка группового блока.

Комбинированные упражнения – подача-приём, подача-приём-передача, передача-нападающий бросок, нападающий бросок-блок.

9. Тактическая подготовка.

Теория

Понятие о тактике.

Средства и методы тактической подготовки.

Практика

Приобретение и отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.

Отработка индивидуальных действий игроков.

Отработка групповых действий игроков – страховка игрока, обманные движения при броске и передаче.

Тренировочные игры на результат.

10. Участие в соревнованиях и судейская практика.

Теория

Судейская коллегия соревнований.

Судейские жесты.

Ведение счёта игры.

Ведение протокола игры.

Практика

Участие в контрольных прикидках.

Судейство школьных соревнований.

Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

11. Зачёты. Контрольные испытания.

Практика

Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений.

Выполнение контрольных нормативов.

12. Заключительное занятие.

Теория

Подведение итогов реализации программы. Награждение учащихся.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Охрана труда. ОТ на занятиях в секции и по пути домой. Инструктаж по ОТ. Меры безопасности при игре в пионербол. Правила поведения на занятиях.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
2	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России. ФК как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы ФК. Физкультура и спорт в России.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	Гигиена тела и одежды. Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
4	Общие сведения об игре в пионербол. История возникновения игры. Установка сетки. Очередность бросков. Ведение счета игры. Рассмотрение деталей оборудования, установка сетки. Игровые зоны и расположение в них.	групповая	устный опрос	сентябрь		1 час, теория 1 час, практика
5	Правила игры в пионербол. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Жесты судей. Ведение счёта игры. Определение победителя.	групповая	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
6	ОФП. Значение ОФП для занятий пионерболом. Задачи ОФП. Разминка и заминка, их значение. Строевые упражнения.	групповая	устный опрос контрольные нормативы	сентябрь		1 час, теория 1 час, практика
7	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	групповая	контрольные	сен-		2 часа,

			нормативы	тябрь		практика
8	ОФП. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с отягощениями (набивными мячами).	групповая	контрольные нормативы	сентябрь		2 часа, практика
9	ОФП. Упражнения с использованием гимнастических снарядов. Футбол,	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
10	ОФП. Спортивные и подвижные игры - вышибалы, «Снайпер».	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
11	ОФП. Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
12	ОФП. Эстафеты с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
13	ОФП. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
14	ОФП. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
15	ОФП. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
16	ОФП. Метание мячей.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
17	ОФП. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м. Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением.	групповая	контрольные нормативы	октябрь		2 часа, практика
18	Техническая подготовка. Техника выполнения подачи мяча. ОФП. Подвижная игра «Снайпер».	групповая	устный опрос игра	ноябрь		1 час, теория 1 час, практика
19	Техническая подготовка. Техника выполнения передачи мяча. Ошибки, допускаемые при броске.	групповая	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
20	Техническая подготовка. Техника выполнения нападающего удара. Техника выполнения блокирующих действий.	групповая	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
21	Специальная физическая подготовка (СФП). Принятие исходного положения при своей подаче. Принятие исходного положения при чужой подаче.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
22	СФП. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
23	СФП. Имитация подачи, передачи мяча, нападающих бросков, блока. Подвижная игра «День и ночь».	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
23	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
25	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
26	СФП. Блокирование в парах. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении защитных действий.	групповая	контрольные нормативы	ноябрь		2 часа, практика
27	СФП. Блокирование в парах. Подвижная игра «Попробуй унеси».	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
28	СФП. Блокирование в парах. Подвижная игра «Вызов номера».	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика

29	СФП. Имитация подачи, передачи мяча, нападающих бросков, блока.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
30	СФП. Имитация подачи, передачи мяча, нападающих бросков, блока.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
31	Техническая подготовка. Техника выполнения подачи мяча.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
32	Техническая подготовка. Приём мяча.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
33	Техническая подготовка. Подача мяча по зонам, управление подачей.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
34	Техническая подготовка. Подача мяча по зонам, управление подачей.	групповая	контрольные нормативы	декабрь		2 часа, практика
35	Техническая подготовка. Передачи внутри команды.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
36	Техническая подготовка. Передачи внутри команды.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
37	Техническая подготовка. Передачи через сетку.	групповая	устный опрос	январь		2 часа, теория
38	Техническая подготовка. Передачи через сетку.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
39	Техническая подготовка. Передачи с места.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
40	Техническая подготовка. Передачи после 2-х шагов в прыжке.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
41	Техническая подготовка. Передачи после 2-х шагов в прыжке.	групповая	контрольные нормативы	январь		2 часа, практика
42	Техническая подготовка. Передачи после 2-х шагов в прыжке.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
43	Техническая подготовка. Техника выполнения нападающего удара.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
44	Техническая подготовка. Техника выполнения нападающего удара.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
45	Техническая подготовка. Нападающие броски с разных зон.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
46	Техническая подготовка. Нападающие броски с разных зон.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
47	Техническая подготовка. Постановки одиночного блока.	групповая	устный опрос	февраль		2 часа, теория
48	Техническая подготовка. Постановки одиночного блока.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
49	Техническая подготовка. Постановка группового блока.	групповая	контрольные нормативы	февраль		2 часа, практика
50	Техническая подготовка. Постановка группового блока.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
51	Техническая подготовка. Комбинированные упражнения .	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
52	Техническая подготовка. Комбинированные упражнения .	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
53	Техническая подготовка. Комбинированные упражнения .	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
54	Тактическая подготовка. Понятие о тактике. Средства и методы тактической подготовки.	групповая	устный опрос	март		2 часа, теория
55	Тактическая подготовка. Приобретение и отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
56	Тактическая подготовка. Приобретение и отработка навыков взаимодействия игроков на площадке.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
57	Тактическая подготовка. Отработка индивидуальных действий игроков.	групповая	контрольные нормативы	март		2 часа, практика
58	Тактическая подготовка. Отработка групповых действий игроков – стра-	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика

	ховка игрока, обманные движения при броске и передаче. Игра на результат.					
59	Тактическая подготовка. Тренировочные игры на результат.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
60	Тактическая подготовка. Тренировочные игры на результат.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
61	Участие в соревнованиях и судейская практика. Судейская коллегия соревнований. Судейские жесты. Ведение счёта игры.	групповая	устный опрос	апрель		2 часа, теория
62	Участие в соревнованиях и судейская практика. Ведение протокола игры. Судейство школьных соревнований.	групповая	устный опрос	апрель		1 час теории, 1 час практика
63	Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в контрольных прикидках.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
64	Участие в соревнованиях и судейская практика. Участие в контрольных прикидках.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
65	Участие в соревнованиях и судейская практика. Судейство школьных соревнований.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
66	Участие в соревнованиях и судейская практика. Судейство школьных соревнований.	групповая	контрольные нормативы	апрель		2 часа, практика
67	Участие в соревнованиях и судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
68	Участие в соревнованиях и судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
69	Зачёты. Контрольные испытания. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
70	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
71	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	групповая	контрольные нормативы	май		2 часа, практика
72	Заключительное занятие. Подведение итогов реализации программы. Награждение учащихся.	групповая	итоги	май		2 часа, теория

5. Ресурсное обеспечение программы

- «Правила игры в пионербол.»
- Плакат «Положение тела и рук при броске мяча».
- Плакат «Первичный осмотр пострадавшего».
- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные – 4 штуки.
- Мячи набивные – 4 штуки.
- Мячи теннисные – 15 штук.
- Мячи баскетбольные – 4 штуки.
- Скакалки-8 штук.
- Рулетка.

6. Используемая литература

1. Анисеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. М. Просвещение, 1983 г.

2. Барышникова Т. Игры на воздухе: М. Кристалл, Корона, 1998
3. Газман О.С. Неклассическое воспитание. От авторитарной педагогики к педагогике свободы. – М., 2003.
4. Елин Е.П. Психология физического воспитания. М. Просвещение, 1980 г.
5. Зайцева О.В. Карпова Е.В. На досуге. Игры в школе, дома, во дворе. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль, 1998.
6. Клещев Ю.Н. Спортивные игры. Учебное пособие для ВУЗов. – М., 1980.
7. Ковалёва В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов по специальности «физическое воспитание». – М.: Просвещение, 1988.
8. Конституция РФ от 12 декабря 1993 г.
9. Корепанова Т.А. Поверь в себя! (тренинг уверенности в себе)// Досуг в школе. - 2005 - № 12 - с.3 - 17.
10. Крайнева И.Н. В часы досуга: - СПб, Кристалл, 1996.
11. Лебедева И.В. Занимательные игры для детей. – М.:ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2004. – 128 с. («Копилка советов»).
12. Подласый. И.П. Педагогика, т. 1,2.- М.: Владосток, 2001.
13. Приказ Минздравсоцразвития от 04.05.2012 № 477.
14. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов, методика обучения. М. Спорт в школе, 2000.
15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
16. Яковлев Ю. Ваши права, дети.- М.: Международные отношения, 1992.