

**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 10-13 лет рассчитана на один год, 34 часа, 1 раз 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 учебного процесса***

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум, учебного материала, для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приёмы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подвижные игры: «Пионербол», «Горячая картошка», «Перестрелка», «Два мяча» и др.

***К концу учебного года дети должны знать:***

* правила по технике безопасности во время игры в пионербол;
* правила подвижной игры пионербол;
* не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

***К концу учебного года дети должны уметь:***

* оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
* выполнять правила игры.

***К концу учебного года дети должны демонстрировать:***

* позитивное отношение к участникам игры.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Тема занятия | Количество **часов** | **Содержание занятия** | **Дата** |
| 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 |  |
| 34 | Закрепление техники перемещений и владения мячом. | 1 | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием. |  |

**Методическое обеспечение программы**

***Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.***

В рамках содержания 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.

**Ожидаемый результат**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психо-эмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе