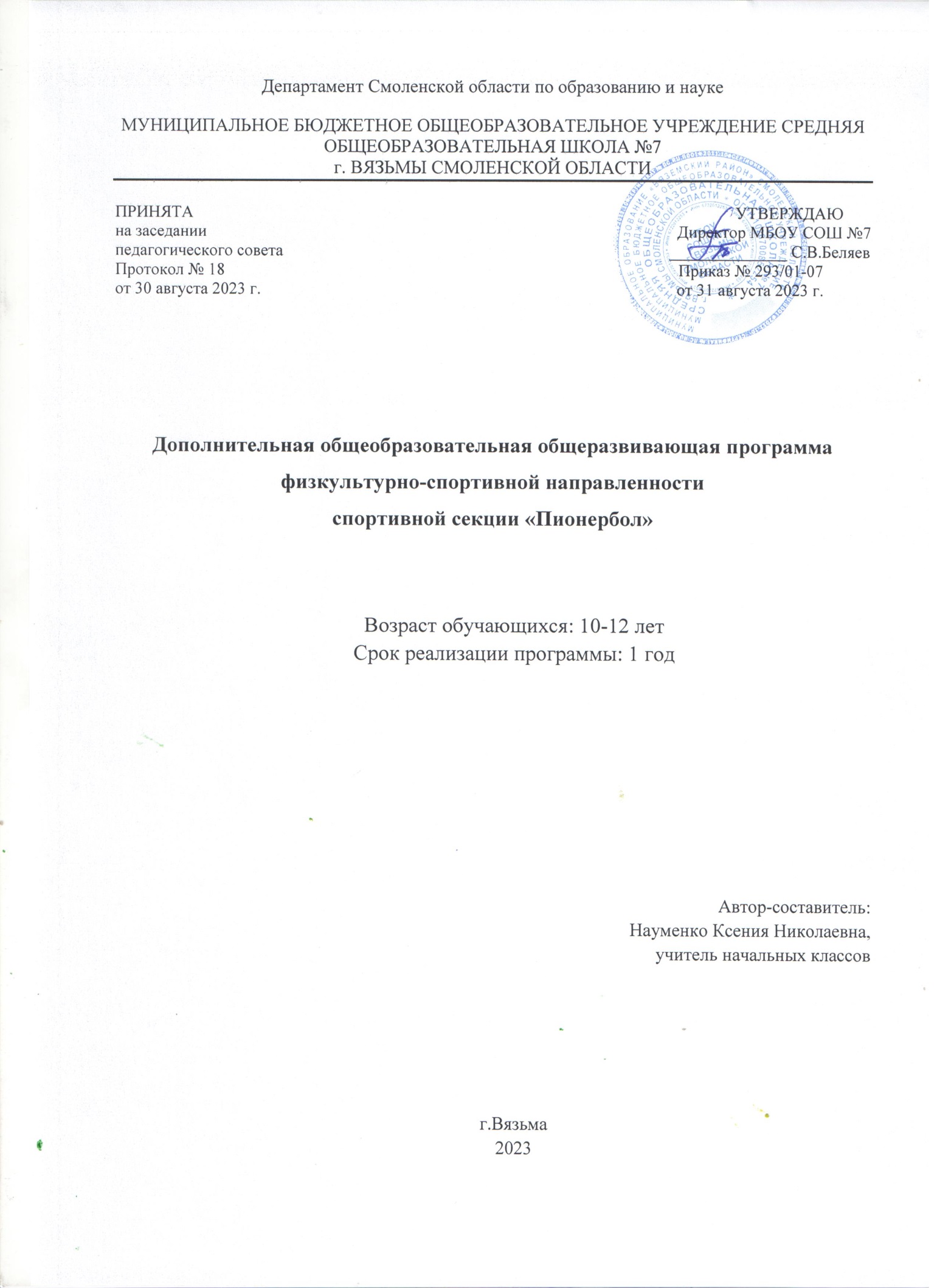
****

**Пояснительная записка**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

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

**Педагогическая целесообразность, отличительные особенности программы:** 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.

**Объём программы:** занятия в спортивной секции рассчитаны на 34 учебных часов.

**Формы обучения и виды занятий:** 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.

**Срок освоения программы:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю согласно календарному учебному графику.

**Цель программы:**

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

* воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

*Образовательные:*

* сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

*Развивающие:*

* содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты:*

учащийся научится вести здоровый образ жизни и получит коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

*Метапредметные результаты:*

учащийся научится организовывать свою деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки игры.

*Предметные результаты:*

учащийся научится общим представлениям о технике и тактике игры в пионербол, получит начальные навыки судейства.

**Программа доступна для освоения детей с ОВЗ и детей-инвалидов только с разрешения профильного специалиста.**

**Содержание программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающие способности:** создания условий для участия в игровой деятельности**,** научной деятельности.

**Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации:** реализация программы не предусматривает дополнительных затрат для развития спортивного потенциала учащихся.

**Использование современных образовательных технологий** в процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Использование дистанционных образовательных технологий** занятия определённой части тем учебного плана программы «Пионербол» могут быть разработаны и размещены для дистанционного обучения учащихся на официальном сайте учреждения.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации /контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | |**Основы знаний ( 2 часа)**  Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки.  Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по  площадке. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Понятие о технике и тактике игры в пионербол. Правила игры в пионербол. Правила соревнований. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 2 | **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий (3 часа)**  Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. | 3 | 1 | 2 | Контрольное испытание |
| 3 | **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча**  **(3 часа)**  Подача мяча. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.  Упражнения с набивным мячом. Приём мяча после подачи. Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.  Приём мяча после подачи на месте. | 3 | 1 | 2 | Анкетирование |
| 4 | **Подача мяча (3 часа)**  Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и  изменением направления.  Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя  боковая. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Закрепление подачи мяча. | 3 | 1 | 2 | Контрольное испытание |
| 5 | **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков (4 часов)**  Обучение нападающему броску. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Приём мяча на месте и после перемещения. | 4 | 1 | 3 | Тестирование |
| 6 | **Нападающий бросок (4 часов)**  Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Техника нападающих бросков: нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии. Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление приема мяча после подачи. | 4 | 1 | 3 | Урок -соревнование |
| 7 | **Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты (4 часов)**  Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Приём подачи, передача к сетке. Игра в пионербол по упрощенным правилам. Совершенствование техники владения мячом. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. | 4 | 1 | 3 | Урок-соревнование |
| 8 | **Блокирование (3 часов).**  Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Закрепление одиночного и двойного блока. | 3 | 1 | 2 | Контрольное испытание |
| 9 | **Круговая тренировка (3 часов)**  Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. | 3 | 1 | 2 | Урок -соревнование |
| 10 | **Учебно-тренировочные игры (3 часов)**  Игра в пионербол по упрощенным правилам. Упражнения с набивным мячом. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на  координацию. Обманные действия игроков, командные действия. Учебно-тренировочные игры. | 3 | 1 | 2 | Урок -соревнование |
| 11 | **Соревнования по пионерболу ( 2 часа).**  Правила игры в пионербол. Правила соревнований. | 2 | 1 | 1 | Зачет |

**Содержание учебного плана**

**1 раздел. Основы знаний (2 часа)**

**Теория:** Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки.

Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по

площадке. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Понятие о технике и тактике игры в пионербол. Правила игры в пионербол. Правила соревнований.

**Практика:** Тестирование по разделу.

**2 раздел. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий (3 часов)**

**Теория:** Понятия ОФП. Перемещение по площадке. Переход. Правила игры «Вызов номеров».

**Практика:** ОФП. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Контрольное испытание.

**3 раздел. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча (3 часов)**

**Теория:** Обучение подаче мяча. Обучение приёму мяча после передачи, действие игрока после приёма мяча.

**Практика:** Упражнения для рук. Бег с остановками и

изменением направления. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Приём мяча после подачи. Упражнения с мячом. Анкетирование.

**4 раздел. Подача мяча (3 часов)**

**Теория:** Виды подач: верхняя, верхняя боковая, нижняя прямая и нижняя боковая.Придание мячу обратного вращения. Действия игрока после приема мяча.

**Практика:** Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Приём мяча после подачи на месте. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Закрепление подачи мяча. Упражнения на координацию.

**5 раздел. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков (4 часов)**

**Теория:** Понятие ОФП. Обучение передаче и приёму мяча.

**Практика:** Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Приём мяча на месте и после перемещения. Тестирование.

**6 раздел. Нападающий бросок (4 часов)**

**Теория:** Техника нападающих бросков: нападающий бросок с первой линии, нападающий бросок со второй линии, нападающий бросок после передачи. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии. Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.

**Практика:** ОФП Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Прыжковые упражнения. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление приема мяча после подачи. Урок - соревнование

**7 раздел. Блокирование (4 часов).**

**Теория:** Обучение блокированию. Виды блоков: одиночный и двойной блок.

**Практика:** Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Закрепление одиночного и двойного блока. Контрольное испытание.

**8 раздел.** **Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты (3 часов)**

**Теория:** Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. Обучение приему мяча от сетки.

**Практика:** Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Приём подачи, передача к сетке. Совершенствование техники владения мячом. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра по упрощенным правилам. Контроль выполнения подачи мяча.

**9 раздел. Круговая тренировка (3часа)**

**Теория:** Понятие «Круговая тренировка».Закрепление технических приёмов в защите.

**Практика:** ОРУ для рук, ног, туловища. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Урок- соревнование.

**10 раздел. Учебно-тренировочные игры (3 часов)**

**Теория:** Игра в пионербол по упрощенным правилам.

**Практика:** Упражнения с набивным мячом. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Обманные действия игроков, командные действия. Учебно-тренировочные игры. Игра в пионербол по упрощенным правилам.

**11 раздел.** **Соревнования по пионерболу (2 часа)**

**Теория:** Правила игры в пионербол. Правила соревнований.

**Практика:** Урок – соревнование

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Месяц | Число | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|  | Сентябрь | 05 | Лекция | 1 ч. | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. | С/з 1 |  |
|  | Сентябрь | 12 | Практика | 1 ч. | Понятие о технике и тактике игры в пионербол. Правила игры в пионербол. Правила соревнований. | С/з 1 | Тестирование |
|  | Сентябрь | 19 | Лекция | 1 ч. | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП | С/з 1 |  |
|  | Сентябрь | 26 | Практика | 1 ч. | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10. | С/з 1 |  |
|  | Октябрь | 03 | Практика | 1 ч. | Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10. | С/з 1 | Контрольное испытание |
|  | Октябрь | 10 | Лекция | 1 ч. | Подача мяча. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Бег с остановками и  изменением направления. Упражнения с набивным мячом. Приём мяча после подачи. Упражнения с мячом. | С/з 1 |  |
|  | октябрь | 17 | Практика | 1 ч. | Подача мяча. Верхняя и боковая. Приём мяча после подачи на месте. | С/з 1 |  |
|  | октябрь | 24 | Практика | 1 ч. | Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и  изменением направления. | С/з 1 | Анкетирование |
|  | ноябрь | 14 | Лекция | 1 ч. | Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя  боковая. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. | С/з 1 |  |
|  | ноябрь | 21 | Лекция | 1 ч. | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. | С/з 1 |  |
|  | ноябрь | 28 | Практика | 1 ч. | Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. | С/з 1 | Контрольное испытание |
|  | декабрь | 05 | Практика | 1 ч. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. | С/з 1 |  |
|  | декабрь | 12 | Практика | 1 ч. | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. | С/з 1 |  |
|  | декабрь | 19 | Практика | 1 ч. | Игра в пионербол по упрощенным правилам. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча. | С/з 1 |  |
|  | декабрь | 26 | Лекция | 1 ч. | Круговая тренировка. Обучение нападающему броски. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | С/з 1 | Тестирование |
|  | январь | 16 | Лекция | 1 ч. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. | С/з 1 |  |
|  | январь | 23 | Практика | 1 ч. | Техника нападающих бросков: нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | С/з 1 |  |
|  | январь | 30 | Практика | 1 ч. | Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии. Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. | С/з 1 |  |
|  | февраль | 06 | Лекция | 1 ч. | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | С/з 1 | Урок – соревнование |
|  | февраль | 13 | Лекция | 1 ч. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | С/з 1 |  |
|  | февраль | 20 | Практика | 1 ч. | Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры. | С/з 1 |  |
|  | февраль | 27 | Практика | 1 ч. | Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча по в цель. Закрепление подачи мяча. Закрепление приёма мяча после подачи. | С/з 1 |  |
|  | март | 05 | Практика | 1 ч. | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра. | С/з 1 | Урок-соревнование |
|  | март | 12 | Лекция | 1 ч. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. | С/з 1 |  |
|  | март | 19 | Практика | 1 ч. | Обучение приёму мяча от сетки. Приём мяча после передачи в сетку. Закрепление приёма мяча от сетки. Учебно-тренировочная игра. | С/з 1 | Контрольное испытание |
|  | апрель | 09 | Практика | 1 ч. | Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Приём мяча на месте и после перемещения. | С/з 1 |  |
|  | апрель | 16 | Практика | 1 ч. | Закрепление технических приёмов в защите. Ору для рук, ног, туловища. | С/з 1 |  |
|  | апрель | 23 | Практика | 1 ч. | Учебно – тренировочная игра | С/з 1 | Урок-соревнование |
|  | май | 07 | Лекция | 1 ч. | Обучение командно-тактическим действиям. Упражнения на координацию. Обманные действия игроков, командные действия. | С/з 1 |  |
|  | май | 14 | Практика | 1 ч. | Учебно – тренировочная игра | С/з 1 |  |
|  | май | 21 | Лекция | 1 ч. | Обучение командно-тактическим действиям. Упражнения на координацию. Обманные действия игроков, командные действия. | С/з 1 | Урок-соревнование |
|  | май | 28 | Лекция | 1 ч. | Закрепление одиночного и двойного блока. Учебно-тренировочная игра. Челночный бег. | С/з 1 |  |
|  | май | Резерв | Лекция | 1 ч. | Соревнования по пионерболу. | С/з 1 | Зачёт |
|  | май | Резерв | Практика | 1 ч. | Соревнования по пионерболу. | С/з 1 |  |

**Методическое обеспечение**

**Информационное обеспечение:**

Демонстрационные и раздаточные материалы, учебные пособия, презентационный материал.

**Алгоритмы деятельности:**

Схемы, демонстрационные и раздаточные материалы.

**Контрольно-измерительные материалы:**

Тестовые задания, анкеты, пакет диагностических методик.

**Формы аттестации:** зачет, анкетирование, тестирование, урок-соревнование, контрольные испытания.

**Используемая литература**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /Лях В.И.,

Зданевич А.А. – М: «Просвещение», 2008.

1. Физическая культура: 5-11 кл. программы общеобразовательных учреждений – М.:

Просвещение 2007.

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.