

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №69 «Дюймовочка» комбинированного вида
г. Северодвинск Архангельской области

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №69 «Дюймовочка»
Л.В.Зиновьева
Приказ №672 от «31» августа 2022г.

Программа дополнительного образования по пионерболу «Послушный мяч» для детей 6-7 лет.

Программа составлена
инструктором по физической
культуре Фоменковой
Анастасией Борисовной

г. Северодвинск, 2022 год

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Этому способствуют подвижные игры, которые служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания психофизических качеств.

Значительное место в двигательной деятельности дошкольника отводится обучению играм с мячом. Еще в древние времена эти игры носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Создатель системы общественного дошкольного воспитания Фридрих Фребель считал мяч средством все-стороннего развития ребенка-дошкольника. Игры с мячом - это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. Игры-эстафеты, подвижные игры с элементами спорта дают возможность каждому ребенку почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни: доброте, коллективизму, взаимопомощи. Непременное выполнение правил спортивных игр способствует воспитанию выдержки, честности, справедливости, ответственности перед командой, умения считаться с другими детьми. Дети приучаются самостоятельно находить выход из создавшейся игровой ситуации, добиваются высоких личных результатов, заботятся об общекомандном результате и стремятся к творчеству в игре. Все это создает предпосылки для успешного овладения дошкольниками элементами спортивных игр. Среди таких игр можно выделить пионербол.

«Пионербол» - программа дополнительного образования по физической культуре, содействующая укреплению здоровья и формирующая жизненно важные навыки, умения и качества.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников и в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента Молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. №06-1844);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Актуальность программы обусловлена социальным заказом общества на создание в системе образования условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования основ здорового образа жизни, ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Занятия по программе способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Учитывая, что состояние здоровья детей является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности, способствовать укреплению здоровья с помощью игры в пионербол, как одним из средств физкультурно-оздоровительной направленности.

Игра с мячом отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрый бег, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

«Пионербол» – один из вариантов игры в волейбол по облегченным правилам. При правильной организации этой игры открываются большие возможности для эффективного оздоровительного влияния на детский организм. В процессе игры хорошую тренировку получают органы дыхательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Игра в пионербол положительно влияет и на зрение детей, так как во время игры взгляд сосредотачивается на мяче, что заставляет работать мышцы глаза. Занятия пионерболом хорошо развивают быстроту реакции, ловкость, улучшают осанку, а также способствуют тренировке нервной системы ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

Цели и задачи программы

Цель: развитие физических качеств и повышение двигательной активности старших дошкольников средствами обучения спортивной игре «Пионербол».

Задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать интерес и положительное отношение к физкультурно-спортивной деятельности;
- содействовать повышению уровня физического развития и физической подготовленности воспитанников в соответствии с возрастными нормами и требованиями ООП ДОО к результатам освоения образовательной области «Физическое развитие»;
- научить детей играть в пионербол и сформировать доступные навыки технико-тактических действий и способы их применения в условиях соревнований;
- воспитывать культуру спортивного поведения и командного взаимодействия, вырабатывать такие морально-волевые качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина;
- повышать активность в физкультурно-спортивной деятельности и приобщать воспитанников к спортивным традициям ДОО, города, страны.

Предполагаемые результаты:

- овладение детьми игрой «Пионербол»;
- совершенствование физических качеств детей: ловкости, быстроты, координации, выносливости, силы рук;
- общее оздоровление организма дошкольников;
- интерес к спортивным играм.

Подходы к формированию программы:

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности через организацию двигательной активности на занятиях по пионерболу.

Занятия рассчитаны на воспитанников 6-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности, и проводятся 1 раз в неделю в спортивном зале дошкольного учреждения. Продолжительность одного занятия составляет 30 мин.

Срок реализации - 1 год. Периодичность занятий - с октября по апрель (28 занятий).

Программа «Пионербол» реализует на практике:

1. *Принцип оздоровительной направленности*, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма.
2. *Принцип гарантированной результативности* независимо от исходного уровня физического развития детей.
3. *Принцип дифференциации содержания*, ориентированный на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности.
4. *Принцип наглядности* предусматривает при решении задач занятия опору на необходимость создания таких условий, при которых оздоровительные, образовательные и воспитательные процессы проходят при оптимальном использовании различных органов чувств занимающихся (зрения, слуха, мышечно-суставного чувства и т.д.).
5. *Принцип последовательности*. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу.

2. Содержательный раздел.

Содержание программы

Пионербол (*от франц. pionnier – первопроходец, начинатель, первый; в перев. с англ. ball – мяч*) – игровой вид спорта с мячом, схожий по правилам с волейболом. Игра «пионербол» зародилась в СССР в 30-х годах 20-го века.

Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском.

Цель игры: перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки.

Участники игры: участвуют две команды, каждая команда состоит из 6 играющих на площадке и нескольких запасных игроков. В каждой команде выбирается капитан.

Судейство: инструктор по физкультуре следит за выполнением правил игры: дает сигнал на начало и конец игры, при нарушении правил игроками, засчитывает очки, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры: играют до 10 очков, потом меняются площадками.

Форма проведения занятий:

- учебно-тренировочная;
- игровая;
- контрольно-учётная.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие, включающее игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Методы:

1. Словесный. Из словесных методов используются разговор - беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.
2. Наглядный. Это показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента. Показ создаёт зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику.
3. Практический. Основан на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучивания по частям или в целом.
4. Игровой. Наиболее широко применяется, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника. Также используются элементы соревнования в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а так же правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Структура занятия

Занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (5-7 минут). Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой, подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия (разминка: построения, перестроения, разные виды ходьбы, бега).

Основная часть (15-20 минут). Занимает большую часть времени. Выполняемая работа направлена на повышение уровня физических качеств, изучение и совершенствование приемов игры в пионербол с включением упражнений для обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет ту или иную направленность занятия (упражнения с мячом, в парах, в тройках, подвижные игры, соревнования, эстафеты).

Заключительная часть (3-5 минут). В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Выполняются дыхательные и релаксационные упражнения, позволяющие снять напряжение и восстановить силы организма.

Мониторинг физического развития.

С помощью контрольных тестовых упражнений выявляется начальный и конечный результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговый контроль служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

В ходе непосредственно образовательной и самостоятельной деятельности проводится мониторинг промежуточных результатов и оценка итоговых результатов усвоения детьми двигательных умений и навыков движений с мячом. Он осуществляется в конце каждого психологического возраста, и по его результатам можно делать выводы об успешности решения образовательных задач.

Если тот или иной показатель сформирован у ребенка и соответственно наблюдается в его деятельности, инструктор по физической культуре, воспитатель ставят уровень «высокий».

Если тот или иной показатель находится в состоянии становления, проявляется неустойчиво, ставится «средний уровень». Эти оценки отражают состояние нормы развития двигательных умений и навыков движений с мячом, и проведения дальнейшей специальной диагностической работы не требуется.

Если тот или иной показатель не проявляется в деятельности ребенка (ни в совместной со взрослым, ни в самостоятельной деятельности), возможно создание специальных ситуаций, провоцирующих его проявление (инструктор по физической культуре может предложить соответствующее задание, попросить ребенка что-либо сделать и т.д.). Если же указанный показатель не проявляется ни в одной из ситуаций, ставится оценка «низкий уровень».

Таблица №2

| Уровень | |
|----------------|--|
| Высокий | Технически правильно, результативно, уверенно, точно выполняет все упражнения с мячом. Правильно оценивает движения с мячом других детей. Проявляет элементы творчества в работе с мячом. Самостоятельно составляет простые варианты упражнений с мячом. |
| Средний | Технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом, проявляет усилия, активность и интерес. Способен оценить движения с мячом других детей, упорен в достижении своей цели. Может придумать и выполнить несложные действия с мячом. |
| Низкий | Допускает ошибки в основных упражнениях с мячом. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. |

Тесты для определения уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Таблица №3

| № п/п | Двигательное задание | Возраст |
|-------|---|---------|
| | | 6-7 лет |
| 1 | Подбрасывание волейбольного мяча вверх и ловля его двумя руками несколько раз подряд (кол-во раз) | 10-20 |
| 2 | Отбивание мяча от стены (кол-во раз) | 8-10 |
| 3 | Метание малого мяча на дальность (м) | 5-9 м |
| 4 | Бросок набивного мяча вперед (м) | 1-3 |
| 5 | Передачи мяча в парах, через сетку (кол-во раз) | 5-10 |

3. Организационный раздел.

Правила игры в пионербол.

С детьми дошкольного возраста проводится упрощённый вариант спортивной игры. Правила игры имеют некоторые особенности. Здесь не применяются трудные и недоступные детям требования. Инструктор может сам оговорить некоторые правила. Основное отличие пионербола для дошкольников заключается в том, что мяч в процессе игры берётся в руки, соответственно подача и пас партнёру, перевод мяча соперникам осуществляется не ударом, а броском.

В пионербол играют на прямоугольной площадке, разделённой пополам сеткой. На подготовительном и подводящем этапе используют резиновые мячи, на основном этапе играют волейбольным мячом. Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии. 3 игрока располагаются под сеткой (передняя линия), и 3 сзади (задняя линия).

Мяч в игре

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи из-за лицевой линии (на начальном этапе обучения подачу можно производить с любого места площадки).

Мяч в поле

При подаче мяч должен перелететь на противоположную сторону площадки (касание сетки мячом допустимо). Если мяч опустился в пределах площадки одной команды, то противоположная команда получает 1 очко. Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой).

Потеря мяча

При подаче мяч, попавший в сетку и отскочивший на свою сторону, считается потерянным – очко в этом случае засчитывается в пользу противоположной команды. Любая ошибка одной команды засчитывается в пользу противоположной команды.

Касание сетки

Касание сетки руками для детей дошкольного возраста допустимо.

Аут

Мяч, брошенный игроком одной команды и ушедший за пределы площадки, засчитывается в пользу противоположной команды. В случае касания его игроком, очко присуждается нападающей команде.

Три касания мяча

Вся команда имеет право касаться мяча на своей площадке не более трех раз, то есть игрок, поймавший мяч, может выполнять передачу другому игроку своей команды, тот еще одну для нападающего броска другому игроку.

Переход игроков

Игроки одной команды перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке после потери противоположной командой права подачи мяча (на начальном этапе обучения игроки передней и задней линии могут меняться самостоятельно или по указанию педагога). Так в команде меняется подающий игрок.

Замена игроков

Взрослый может менять игроков во время игры и во время перерыва (иногда эту функцию может выполнять капитан команды, выбранный самими детьми). Замену в командах можно производить неограниченное количество раз.

Время игры

Играют 3 партии (исключение, когда счет по партиям 2:0). Игра в каждой партии идет до тех пор, пока одна из команд первой не наберет 10 очков.

Смена сторон площадки производится после каждой партии. Время игры по часам не фиксируется.

Правила поведения



Во время игры дети должны проявлять корректность, уважение к сопернику.

Судейство при проведении игры «пионербол»

Судья (инструктор по физической культуре, воспитатель) следит за выполнением игроками правил игры, делает замечания при нарушении правил, пока-зывает жесты (табл.1), означающие то или иное предполагаемое дальнейшее выполнение действий.

Таблица №1

| Жест | Описание | Значение |
|---|---|---|
|  | Взмах руки в сторону | Подает команда, на которую указал судья |
|  | Скрещение рук над головой | Игра окончена |
|  | Прямая рука опущена вниз - в сторону | Мяч упал в пределах площадки |
|  | Согнутые руки подняты вверх ладонями к лицу | Мяч упал за пределы площадки (аут) |

| | | |
|---|---|--------------------------|
|  | Круговое движение предплечьем одной руки по часовой стрелке | Переход игроков по зонам |
|  | Движение согнутыми руками навстречу | Смена сторон площадки |

Правила техники безопасности.

1. В начале занятия следует сделать разминку, хорошо разогреть мышцы, связки.
2. Внимательно следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги.
3. После прыжков приземляться на согнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу.
4. Быть внимательными к товарищам по команде.

Перспективный план.

| Месяц | Направление работы | Количество занятий |
|---------|--|--------------------|
| Октябрь | Диагностика. Знакомство с правилами игры в пионербол, профилактика травматизма, объяснение терминов: судья, поле, игроки, сетка, подача. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча друг другу разными способами. | 4 |
| Ноябрь | Познакомить детей со «стойкой игрока». Бросок мяча в стену и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками (с хлопком, с поворотом). Бег из исходного положения: сидя, лёжа на спине, на животе. Ходьба с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками. | 4 |
| Декабрь | Бег с мячом с остановкой и изменением направления по сигналу. Бросок мяча вдаль из-за головы. Передача мяча друг другу в движении. Бросок мяча по зонам через сетку. Игра в пионербол. | 5 |
| Январь | Челночный бег. Перебрасывание мяча друг другу различными способами, то же через сетку. Передача мяча в кругу, то же двигаясь по кругу приставными шагами. Броски мяча в прыжке. Игра в пионербол. | 3 |
| Февраль | Броски мяча через сетку с места и после двух шагов. Передача мяча в движении с последующим броском через | 4 |

| | | |
|--------|--|---|
| | сетку. Броски мяча двумя руками из-за головы с линии подачи. Игра в пионербол. | |
| Март | Игровое упражнение «Попади мячом в обруч». Игра в пионербол. | 4 |
| Апрель | Диагностика. Контрольная игра в пионербол. Подведение итогов. | 4 |

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр с фонотекой для музыкального сопровождения;
- спортивная форма (кроссовки или кеды);
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные, большие резиновые, малые;
- мячи набивные;
- инвентарь для ОРУ.

Литература:

1. Алексеева Н.Н. Спорт. Летние виды. [Текст]. Тематический словарь в картинках. – М.: Школьная пресса, 2010. – 24.
2. Николаева Н.И. Школа мяча. [Текст]. - СПб., Детство-пресс – 2008.-96.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. [Текст]. –М.:ТЦ Сфера – 2002. – 128.
4. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст]. - М.: Про-свещение, 1992. – 159.
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. [Текст]. - М.: Просвещение, 1983. - 144.
6. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. [Текст]. – М. Педагогика, 1978.-168.
7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. [Текст]. - М.: Просвещение, 1982. – 96.
8. Гришин В.Г. Мяч через сетку. [Текст]. Дошкольное воспитание №9 – 1993 – стр.38.
9. Тимофеева, Л.В. Пионербол в детском саду: учебно-методическое пособие / Л.В. Тимофеева. – Чебоксары: Новое время, 2013. – 48 с.