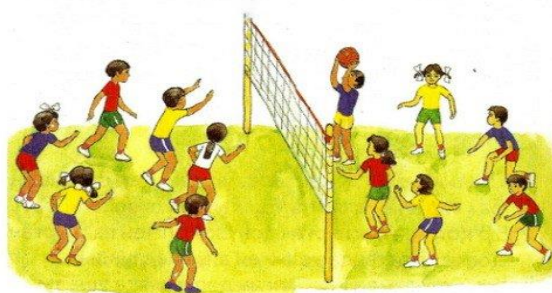


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5»

Тема: «Основы и польза игры в пионербол»



Руководитель:
Сулейманова Саида Анваровна

г. Новый Уренгой

2022г

Содержание

Введение

1. Что такое пионербол?
2. Правила игры в пионербол и организация урока.
3. Подготовка к игре в пионербол и общая физическая подготовка.
4. Пионербол как учебно-спортивная деятельность.
5. Секция пионербола в МБОУ «СШ № 5»

Заключение

Список литературы

Приложение 1

Введение: В предложенной теме изучаются, как история возникновения игры, правила игры в пионербол и необходимые упражнения для подготовки к игре в пионербол. В практической части **проектной работы по физкультуре "Основы и польза игры в пионербол"** автор рассматривает спортивную игру пионербол с точки зрения учебно-спортивной деятельности. Провела опрос одноклассников, чтобы в рамках исследования выяснить предпочтения пятиклассников в выборе спортивной игры. В современном обществе полноценное развитие детей школьного возраста без активных **физкультурных занятий** практически не достижимо. Выяснено, что дефицит двигательной активности ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. **Пионербол** – это спортивная игра, способная ускорить развитие детского организма и различных навыков. Для развития массовой спортивно-оздоровительной работы среди школьников по пионерболу последний включён в программу по физическому воспитанию в школе: на уроках физической культуры, во внеклассных занятиях. В младшем возрасте необходимо обращать внимание на всесторонне развитие физических качеств, акценты делают на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений.

В среднем школьном возрасте большое внимание уделяет воспитанию скоростных способностей во всех формах. Основное техническое отличие пионербола 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. Пионербол является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. Программа игры в пионербол направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Цель работы: **выяснить**, каковы основные программы подготовки к игре в пионербол и какие достоинства имеет данная игра.

Задачи:

- подобрать и проанализировать литературу по заданной теме используя Интернет-ресурсы, книги.
- определить, какие существуют подготовительные упражнения и программы.
- узнать, что из себя представляет спортивная игра пионербол.

Актуальность:

Пионербол – это увлекательная и массовая спортивная 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 координацией движения.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и

дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

1. Что такое пионербол?

Пионербол – это спортивная игра с мячом, в которой команды соревнуются на площадке, разделенной сеткой. Игра появилась в 30-х годах прошлого века в качестве дворового варианта волейбола, а ее название происходит от слова «пионер» – участник детской коммунистической организации СССР. Также пионербол — популярная игра детей, которая входит в программу физической культуры, а также просто является частью проведения досуга маленькой ребятни. Похожий на волейбол, пионербол имеет свои отличия и главные установленные правила. Это очень простой и доступный командный вид спорта, где не нужно куча инвентаря и обмундирования. Все, кто сейчас уже играет на определённом уровне в волейбол, начинал первые шаги именно с пионербола.

Суть игры проста: нужно просто поймать мяч и перебросить её на половину поля противника, желательно целиться туда, где нет игроков, чтобы они не смогли поймать круглого.

История игры Пионербол

Игра появилась в *1930-х годах*, во времена СССР. Игра для детей, в которую играли, зачастую не на специальных площадках и порой даже без сетки, просто обозначали чем-либо границы поля. Сейчас же в нее играют в основном на волейбольном поле, с волейбольным или же баскетбольным мячом. Остальные правила остались те же.

Существуют несколько разновидностей пионербола, например пионербол с двумя мячами. В таком варианте, после начала игры, цель игроков - это чтобы оба мяча не оказались на их половине площадки. Так же известен пионербол для слепых. Игра сохранила почти свой первозданный вид с советских времен.

2. Правила игры в пионербол и организация урока

Игроки делятся на две равные команды, от 2 до 10 человек в каждой (оптимально 6-7 игроков на команду), и занимают места на площадке по разные стороны сетки.

Игроки каждой команды равномерно распределяются на своей половине.

Жребием определяется, какой из команд достается мяч. Игроки, стоящие ближе к углам площадки, получают по мячу и готовятся к подаче (броску мяча на половину поля противника) по свистку судьи. В этом случае игра останавливается и команда, на площадке которой два мяча, проигрывает очко.

Подающий игрок команды (находится в дальнем правом углу площадки) берет мяч и бросает его на половину команды соперника.

Все броски в игре проводятся над сеткой.

Задача игроков команды соперника - поймать мяч и не дать ему упасть на землю. Игрок, поймавший мяч, бросает его на половину другой команды или делает пас своему партнеру по команде.

Разрешается делать не более трех пасов за один розыгрыш мяча (Как уже говорилось выше, правила игры можно менять, предварительно договорившись об этом перед началом игры. Можно, например, отменить пасы вообще, сократить их количество до одного или увеличить до пяти и т.д.).

Игрок, владеющий мячом, может делать по площадке не более трех шагов.

Игрок с мячом не имеет права подбрасывать мяч и сам же его ловить.

Обязательным является пас партнеру или подача на половину соперника.

После каждой выигранной подачи (заработанного командой очка) игроки этой команды меняются местами, перемещаясь по площадке по часовой стрелке. В том числе меняется и подающий игрок команды.

Каждая партия в пионербол проходит до определенного количества набранных одной из команд очков. Обычно это 10, 15 или 25 очков. Причем перевес команды победителя над соперником должен быть не менее двух очков. Если разница в счете меньше, то партия продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется разницы в два очка.

Матч в пионербол ведется до одной, двух или трех побед одной из команд в партиях.

Результат игры всегда определяется в сторону одной из команд.

После каждой выигранной партии команды меняются сторонами, право первой подачи переходит к противоположной команде. Блокировка тоже разрешена

Когда сетка для игры в пионербол натянута не слишком высоко, дети спокойно могут выпрыгивать и блокировать броски противоположной стороны — правилами это не запрещено. Важно заметить, что блокировать могут только те учащиеся, которые расположены на передней линии поля. В случае, когда при блокировке мяч касается игрока и всё равно падает на площадку оборонительной стороны, то после этого игроки ещё могут выполнить 3 паса — касание с блока не идёт в счёт. Блокировку запрещается касаться руками и ногами сетки, заступать через линию на территорию противника одной или двумя ногами или руками. В случае невыполнения этих условий очко будет присуждено сопернику. **Как выиграть на соревнованиях по пионерболу?** Пионербол — интересная подвижная игра, которая развивает логику, интеллект и находчивость. В школах принято проводить соревнования между классами и каждый хочет на них победить. Если вы видели уровень противника или уже играли против него и понимаете, что он сильнее и на соревнованиях опять он выиграет, не расстраивайтесь! Выход есть, главное желание играть и побеждать, а также учтите наши некоторые советы:

- Выберите правильную тактику: нужно расставить так игроков, чтобы не было больших свободных зон, куда можно забросить мяч. Ставьте сильных быстрых игроков рядом с более слабыми, чтобы была подстраховка.
- Каждый учащийся ни на секунду не должен выключаться из игры. Нужно применять стойку, как у волейболистов: ноги чуть согнуты в коленях, полностью не стоим на пятках, руки всегда перед собой.
- Тренируйте и усовершенствуйте подачу. **С подач забивается много голов — это факт.** Лучше выполнять боковую подачу, которая летит по низкой траектории, но с большой скоростью.
- Не паниковать! Из любой ситуации есть выход. Если проигрываете сопернику несколько очков, возьмите тайм-аут, соберитесь в круг и выявите причины неудач, может нужно провести замену и т.п.

Правила начисления очков: команде начисляются очки, если мяч коснулся площадки на половине соперника. Причем, неважно не смогли соперники поймать мяч после подачи или уронили его при перепасовке.

Если мяч после подачи соперника попал за пределы площадки, не коснувшись игроков принимающей команды. В противном случае очко зарабатывает соперник.

Если после подачи соперника мяч пролетел под сеткой или попал в сетку и остался на половине соперника. В случае если мяч коснулся сетки, но перелетел на сторону принимающей команды, по предварительной договоренности между командами могут быть такие варианты: повтор подачи, переход подачи или начисление выигрышного очка принимающей команде.

Если команда сделала больше разрешенного правилами количества пасов, то очко начисляется команде соперников.

Если игрок, владеющий мячом, сделал более трех шагов по площадке, очко также начисляется соперникам.

Помимо этого, очки начисляются команде соперников, если: игрок ловит брошенный им же мяч (делает «свечку»), касается мяча ногами, касается сетки.

Правила перехода подачи:

Это правило до недавнего времени существовало в волейболе. Сейчас оно отменено. Смысл правила заключается в том, что подающая команда в случае любой допущенной ошибки теряет только право подачи.

Очки сопернику не начисляются. Т.е. очки могут быть начислены только подающей команде. Нужно иметь в виду, что это правило значительно увеличивает продолжительность каждой партии.

3. Подготовка к игре в пионербол и общая физическая подготовка

В младших и средних классах обязательна программа обучения пионерболу, так как данная игра способствует физическому, эмоциональному и общему развитию ребенка. Для проведения урока физкультуры, посвященного пионерболу, руководитель обязан создать

необходимые условия для безопасного проведения игры и организовать правильную подготовку.

Цели и задачи такого урока:

формирование знаний об игре пионербол спортивного направления; совершенствование умений выполнять основные приемы игры; воспитание организованности и чувства коллективизма. Необходимый инвентарь: волейбольные мячи (1 на двоих), волейбольная сетка.

С подробной организацией урока вы можете ознакомиться в Приложении 1.

Подготовка к игре в пионербол: 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. 8

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.

4. Пионербол как учебно-спортивная деятельность

Пионербол – это индивидуальная учебно-спортивная деятельность и специальная учебная программа.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
участие в соревнованиях.

В рамках исследования мы провели опрос среди учеников пятых классов, чтобы выяснить, какой спортивной игре дети отдают предпочтение. Результаты опроса вы можете увидеть в приведенной ниже диаграмме.



Таким образом, опрос показал, что самой популярной спортивной игрой среди учеников пятых классов является пионербол. Пионербол является одной из самых полезных детских игр, способных улучшить здоровье человека и развить определенные важные навыки. Стремление и интерес школьников являются важными составляющими учебно-спортивного процесса, поэтому необходимо поддерживать их увлечение данной игрой.

5. Секция пионербола в нашей школе уже три года существует. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Пионербол» для учащихся 5 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. - Действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Пионербол» во внеурочной деятельности для учащихся основных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью, которой является:** способствовать всестороннему физическому развитию и вовлечению учащихся в двигательную деятельность.



Заключение Пионербол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной и средней 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.

Пионербол как учебная деятельность требует определенной подготовки, включающей в себя выполнение различных упражнений и наличие инвентаря.

В заключение, приведем основные достоинства игры в пионербол:

Регулярная игра в пионербол показывает закаляющее действие на организм, повышает выносливость организма. Укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение. Положительно влияет на дыхательную систему.

Разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки при занятиях пионерболом тренирует практически все группы мышц. Волейбол укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.

Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения. Пионербол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Пионербол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия пионерболом и волейболом развивают у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации. Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, найти общий язык сверстникам и людям разных поколений. Пионербол и другие командные виды спорта воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим. Развивают привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Таким образом, пионербол является важной частью спортивно-учебной деятельности на уроках физкультуры в начальных и средних классах.

Список используемой литературы и материалов

- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.
- Спорт – это жизнь / ред.-сост. Л. И. Жук. — Минск: Красико-Принт, 2013. - 128 с. - (Праздник в школе).
- Волейбол. Энциклопедия (Свиридов В.)
- Интернет-источники:
<https://obuchonok.ru/node/2672>
<https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-pravila-igri-v-volleybol-3498824.html>
<https://infourok.ru/pravila-igri-v-pionerbol-523411.html>
<https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-pionerbolu-877778.html>
- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2002. (Портфель учителя).
- **Нормативно-правовые документы.** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Организация занятия по пионерболу

Части урока	Содержание	Время	Методические указания
Вводная часть, 12 минут	1. Организация учебного занятия: рапорт учителя, сообщение задач урока.	30 секунд	До начала урока приготовить 11-12 волейбольных мячей, расчертить на доске схему расстановки игроков на площадке.
	2. Краткая беседа с учениками по правилам игры пионербол спортивного направления, технике безопасности (соблюдать дистанцию, наличие спортивной обуви и одежды).	30 с.	
	3. Расчет по два. Вторые номера приседают, объявляется команда первых номеров; приседают первые номера, объявляется вторая команда; назначаются капитаны, указывается место занятия каждой команды (левая и правая сторона площадки).	30 с.	
	4. Игра на внимание. Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом при условии наличия предварительной команды “класс,...”	15 с.	Выполняют повороты налево, направо, кругом
	5. Ходьба в колонне по одному по линиям площадки (по лицевой и боковой до сетки на носках). Деление на две команды после прохождения средней линии вдоль сетки направо и налево. Ходьба в колонне по одному двумя командами по боковым и лицевым линиям на пятках (руки за спиной).	45 с.	У сетки вытянуть вверх ближнюю руку. Следить за осанкой.
	6. Равномерный бег за капитанами по кругу, змейкой, по кругу в обратную сторону, бег приставными шагами (правым, левым боком), спиной; успокаивающая ходьба с построением в одну шеренгу ан линиях нападения. Размыкаются приставными шагами.	2 мин.30 с.	Команда “А” выполняет на правой половине площадки, команда “Б” - на левой. Дистанция 2 шага.
	7. Пересчет по два, образуют два состава; в каждой команде второй состав отходит назад на 4 шага (шахматный порядок).	30 с.	Вторые номера стоят на средней части зоны защиты.
	8. Объяснения учителем заданий на ускорение по сигналам: один свисток – первый состав каждой команды ускоряется к средней линии (под	30 с.	Задания выполняет 2-3 раза.

	сеткой), касается рукой, возвращается на свое место; вторые - бегут к лицевой, касаются линии одной рукой и возвращаются на свое место. Два свистка – первый состав выполняет задание второго состава, второй состав – задания первого.		
	9. Выполнение общеразвивающих упражнений гимнастического характера с ускорениями по сигналу. I блок упражнений: разминка кистей, плеч, ускорение (1 свисток). II блок: закручивания туловища, наклоны в стороны, вперед (на три счета по два раза в каждую сторону). Ускорение по сигналу (2 свистка) 2 раза. III блок: упражнения для ног – приседания “карлики и великаны” (игра), упор, лежа, ускорение по сигналу (2 свистка), прыжки на месте (ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе), успокаивающая ходьба на месте, упражнения на дыхание.	6 мин.: 2 мин. 2 мин. 2 мин.	Круговые и рывковые движение (16 счетов), начинают в сторону учителя. Следить за одновременным выполнением упражнений, отметить лучшую команду в ускорениях.
Основная часть 28 минут	А. Передача и ловля мяча двумя руками.	4 мин.	Капитаны раздают мячи первому составу.
	1. Раздача мячей, передвижения: первый состав встает у сетки лицом ко второму составу, второй состав остается на месте (выполняет один шаг назад).	30 с.	
	2. Выполняют стойку в шаге, мяч держать двумя руками перед грудью.	15 с.	Баскетбольный “хват”.
	3. Передача двумя от груди, и ловля, передача двумя из-за головы, передача одной сверху, передача одной снизу, передача с ударом в пол с места, то же - в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега.	30 с. 30 с. 30 с. 30 с. 1 мин.15 с.	по 10 передач. Ловля двумя руками в игровой стойке
	Б. Прямой нападающий “удар” через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Передача всех мячей первой команде. Выполнение прямых нападающих	4 мин.	Задания выполняют поточно по сигналу учителя. Мячи после бросков и ловли остаются за лицевой

	бросков с трех шагов разбега через сетку игроками первой команды. Ловля мячей игроками второй команды, свободно расположившихся на своей площадке.		линией площадки второй команды.
	Смена функций нападения и защиты. Выполнение нападения второй командой и защиты – первой.		Повторить два раза.
	В. Подача броском одной рукой (сверху или снизу).	6 мин.	Первая команда уходит к лицевой линии с мячами. Вторая команда свободно располагается на своей площадке.
	Команда “А” выполняет подачу из зоны защиты. Команда “Б” ловит мяч.	3 мин.	Выполняют поточно по сигналу.
	Меняются функциями нападения и защиты. Повторяют нападение из-за лицевой линии.	3 мин.	Повторить два раза каждому составу.
	Г. Учебная игра в расстановке (по зонам 1,2,3,4.5,6). Расставить по 6 игроков в каждой команде на площадке по зонам защиты и нападения.	14 мин.	Объяснить и указать зоны, переход из зоны в зону.
	Играют первые составы до 5 очков. Играют вторые составы до 5 очков. Меняются сторонами. Играют первые составы до 5 очков. Играют вторые составы до 5 очков. Игрок, поймавший мяч, выполняет передачу игроку зоны №3, игрок зоны №3 выполняет передачу игрокам нападения (зона №4 или зоны №2), игрок нападения выполняет нападающий бросок через сетку. Нападающие противной команды выполняют одиночное блокирование.	7 мин. 7 мин.	Подачу выполняют по сигналу учителя свистком Нападающий бросок выполняют с 2-3 шагов разбега.
Заключительная часть	1. Построение на лицевых линиях первой и второй команды.		Строятся в одну шеренгу
	2. Подведение итогов учебной игры и урока (назвать отличившихся в игре, лучших нападающих и защитников, объявить результат игры – счет).		
	3. Домашнее задание.		По расписанию
	4. Убрать мячи.		Назначить дежурных
	5. Выполнить команду “До свидания!”, “Разойдись!”		

