



СОГБОУ "Духовщинская школа интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Проект
"Пионербол"

Учитель Цыгарева О.Ф.



Цель: формирование физической культуры личности, т.е. устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и изучение основ техники и тактики игры в пионербол.

Задачи:

•укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма.

•обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

•формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, жизненно важными умениями и навыками.

•привлечение подростков к систематическим занятиям спортом.

•воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.



Пионербол — это очень простой, командный вид спорта, подвижная игра с мячом, схожая с волейболом.

Зародившись в СССР в 1930-х гг., вид спорта и сейчас используется на уроках физкультуры учителями в качестве командной игры и подготовки к обучению волейболу.

Помимо классической игры, существуют разновидности пионербола:

Для слепых. Главным условием является один зрячий игрок, мяч используется озвученный, а сетка увешана колокольчиками. С двумя мячами. Цель игры — не допустить одновременного нахождения обоих мячей на одной половине площадки.



Правила игры

- Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде — от 3 до 8 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. Одна из команд по жребию начинает игру с подачи.
- Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается поймать мяч и перебросить его на противоположную сторону.
- Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков.
- После 15 очков команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат двух партий 1-1, назначается третья партия.





Различия в технике игры Ловля и передачи

Пионербол

- Ловля – это прием в пионерболе, т.е. кратковременная задержка мяча в двух руках. Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча. Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед.
- Пас- передача мяча партнеру броском в руки. Если один из игроков не ловит мяч, но его страхует другой, то мяч можно разыграть до 3-х касаний с правом атаки. Мяч можно играть от сетки, если не использовано правило трех касаний.





Тот, кто завладел мячом, вправе:

- Ирок, который поймал мяч после подачи имеет право сразу кинуть его через сетку. Также ему можно отдать пас партнёру по команде или сделать 3 шага, а потом кинуть через сетку или опять-таки отдать пас.
- Всего команде разрешается выполнить 3 паса за 1 розыгрыш.



Проигрыш мяча или подачи

Мяч считается проигранным принимающей командой,

а подающая команда теряет подачу, если:

- ▶ Команда коснулась мяча более трех раз;
- ▶ Мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
- ▶ Игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
- ▶ Игрок прикоснулся к сетке;
- ▶ Заступ на задней (лицевой) линии при подаче мяча;
- ▶ Игрок перешел через среднюю линию;
- ▶ Мяч перелетел над сеткой, но приземлился за линиями, ограничивающими площадку;
- ▶ Мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

Мяч, приземлившийся на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой).



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.

Инвентарь для игры

Волейбольный мяч



Волейбольный мяч состоит из шести шестиугольных деталей кожи (естественной или искусственной). Каждая деталь состоит из трёх секций или рядов. Мяч может быть разноцветным или белым. Длина окружности мяча 65-67 см; вес – 260-280 гр.

Волейбольная сетка



Для игры в пионербол применяется обычная волейбольная сетка. В зависимости от материала они могут быть веревочными или нейлоновыми с тросом из стали или кевлара.

Сетка устанавливается на высоте 225 см – для юношей и 215 см - для девушек.

Соревнования по пионерболу: как победить?

Для того, чтобы одержать победу, необходимо:
быть в игре на 100%,
иметь высокую концентрацию,
при необходимости использовать таймауты,
разрабатывать стратегию и менять ее в ходе игры,
правильно расставлять игроков на площадке,
заполнять игроками все непокрытые зоны,
страховать слабых игроков сильными,
занимать правильную стойку,
уделять время обучению подачи.





Фотоотчет "Спорт и движение дарят настроение"

