

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Администрация Валуйского городского округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Казначеевская средняя общеобразовательная школа»
Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО

МО учителей

Протокол № 5 от 27.06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора школы

 Давыденко Н.В.

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Бирюков В.Н.

Приказ № 66-од от
«29» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол»**

Срок реализации: 1 года

Возраст: 12-16 лет

Рабочую программу составил учитель физической культуры
Бирюков Владимир Владимирович

Казначеевка, 2023

Результаты усвоения курса

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание курса

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка

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.

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, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

III. Техничко-тактические приемы

1. Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после двух шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска; Нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

5. Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Форма проведения занятий – групповая.

Тематическое планирование

№ п/п	Элементы содержания	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды деятельности
1	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Демонстрировать стойку игрока. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	опрос
2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол.	Применять вариативные упражнения с мячом. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.	практикум
3	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	контрольное упражнение
4	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	контрольное упражнение

5	<p>Действия игрока после приема мяча.</p> <p>Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.</p>	<p>Применять вариативные упражнения с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.</p>	практикум
6	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.</p> <p>Блокирование. ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	<p>Закреплять в играх навыки прыжков.</p> <p>Развивать скоростно-силовые и координационные способности.</p>	контрольное упражнение
7	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах. Блокирование.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	<p>Применять вариативные упражнения с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности.</p>	контр упр
8	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах. Блокирование.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Обучение нападающему броску.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	<p>Соблюдать правила ТБ.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельности.</p>	практикум
9	<p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах.</p> <p>Блокирование. ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Нападающий бросок.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Соблюдать правила ТБ.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельности.</p>	тест-Опрос

	качеств. Тренировочная игра в пионербол.		
10	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	практи кум
11	Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной соревновательно - игровой деятельность.	практи кум
12	Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	контр упр
13	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	контрол ьное упражне ние

14	<p>Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.</p> <p>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</p> <p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах.</p> <p>Силовые упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	практикум
15	<p>Приём подачи, передача к сетке.</p> <p>Взаимодействие игроков.</p> <p>Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.</p>	Соблюдать правила ТБ. Взаимодействовать со сверстниками в	опрос
	<p>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</p> <p>Подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол.</p>	процессе совместной соревновательно - игровой деятельность.	
16	<p>Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии.</p> <p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	контр упр
17	<p>Формирование навыков командных действий.</p> <p>Прием мяча от сетки.</p> <p>Подача мяча. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах.</p> <p>Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.</p>	Описывать технику подачи мяча. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	практикум
18	<p>Подачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после подачи.</p> <p>Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>Развитие двигательных</p>	Применять изученную технику в игре.	контр упр

	качеств. Тренировочная игра в пионербол.		
19	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	практикум
20	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	практикум
21	Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	контр упр
22	Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	игра
23	Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой	практикум

	Специальные	деятельность. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	
--	-------------	--	--

24	<p>Закрепление командных тактических действий в игре.</p> <p>Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	контр упр
25	<p>Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p>	<p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	контр упр
26	<p>Учебная игра с самостоятельным судейством.</p> <p>Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	игра
27	<p>Учебная игра с самостоятельным судейством.</p> <p>Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств.</p> <p>Тренировочная игра в пионербол.</p> <p>Силовые упражнения.</p>	<p>Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	игра
28	<p>Учебная игра с самостоятельным судейством.</p> <p>Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и</p>	игра

	упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.		
		устранять типичные ошибки.	
29	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	игра
30	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	игра
31	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	игра
32	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Приём мяча после подачи. Развитие двигательных качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	игра

	Тренировочная игра в пионербол.		
33	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	игра
34	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	игра