

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вологодского муниципального округа
«Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
от 30.08.2023г. №2



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от 30.08.2023г. №93
Т.В.Железова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
рабочая программа физкультурно - спортивной направленности**

«Пионербол»

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 9-10-11-12 лет

Составитель:

Шитова Надежда Николаевна

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, основана на программе предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений:

- «Физическая культура» 1-4 классы авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич (М.:Просвещение» 2019 год);
- «Физическая культура» 5-6-7 классы автор: М.Я. Виленский (М.: «Просвещение» 2018 год);

Календарный учебный график

Сроки реализации программы - 1 учебный год, 2ч раза в неделю, всего 68ч.

Занятия проводятся по одному часу два раза в неделю, включая каникулярный период.

Форма промежуточной аттестации: игра.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов
1	Основы знаний	4
2	Специальная физическая подготовка	30
3	Технико-тактические приемы	30
4	Судейство	4

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 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 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, 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 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 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.

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 2-х 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).

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей». Игра
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. Игра
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег. Игра.
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге». Пионербол
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. Игра пионербол.
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» Игра пионербол.
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Игра пионербол.
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» Игра пионербол.,
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». Игра пионербол.
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра пионербол по правилам.
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра пионербол. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по правилам.
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд,

	назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по правилам.
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра пионербол.
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра пионербол.
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра пионербол.
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра пионербол.
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра пионербол.
22.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра пионербол.
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Игра пионербол.
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. Игра пионербол.
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра пионербол.
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Игра пионербол.
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра пионербол.
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра пионербол.
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра пионербол.
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Игра пионербол.
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Игра пионербол.
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Игра пионербол.
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Игра пионербол.
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Игра пионербол.
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Игра пионербол.
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра

	пионербол.
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игр Игра пионербол.
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра пионербол.
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра пионербол.
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. Игра пионербол.
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. подача мяча. Игра.
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска.
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра.
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. Игра пионербол.
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Игра пионербол.
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.
60.	Закрепление технических приёмов в защите. подача и прием с подачи. Учебная игра.
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.

62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач в учебной игре. Судейство.
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.

Методическое обеспечение программы

Место проведения: спортивный зал МБОУ ВМО «Дубровская основная школа имени Сугрина В.В.»

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая 6 пролетов;
- мячи баскетбольные;
- скамейки гимнастические;
- рулетки измерительные;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- мячи набивные;
- конусы, кегли;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- секундомеры;
- перекладина навесная;
- мячи для метания;

- мячи волейбольные;
- аптечка медицинская.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

- 1.«Физическая культура» 1-4 классы автор В.И.Лях (М.: «Просвещение 2019 год);
2. «Физическая культура» 5-6-7 классы автор М.Я.Виленский Москва «Просвещение» 2018 год;
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Педагогическое общество России. Москва 2007
- 5.Подвижные игры детей. И.М. Коротков. Москва «Советская Россия» 1987
- 6.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. А.М. Шлемин Москва «Просвещение» 1988.
- 7.Ресурсы сети Интернет.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10 11	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10 11	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй	10 11	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

	<i>линии (из 5 попыток)</i>							
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -