

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования администрации Пачелмского района**

**МОУ СОШ пос. Титово**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МОУ СОШ пос.  
Титово**

---

**Батракова И.А.  
Приказ № 130  
от 23.08.2024г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по преподаванию курса внеурочной деятельности  
«ПИОНЕРБОЛ»**

**4 класс**

**Пос. Титово, 2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе внеурочной деятельности «Пионербол»(для**  
**учащихся 3, 4 классов, 1 ч в неделю, в год – 34 ч)**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и локальных актов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.10.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ СОШ пос. Титово, утвержденная приказом от 30.08.2024 №115;
- Учебный план МОУ СОШ пос. Титово на 2024 – 2025 учебный год, утвержденный приказом от 30.08.2024 №115.

**Актуальность** - курса внеурочной деятельности по пионерболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная 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. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» **относится к физкультурно-спортивной направленности.**

Основными **направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

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

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 9-11 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики

игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пионерболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Цель** программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям пионерболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Основными **задачами** программы «Пионербол» являются:

*Образовательные:*

- продолжить знакомство с пионерболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
  - углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
  - формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привитие учащимся организаторских навыков;

- овладение основными приемами техники и тактики игры.

*Развивающие:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

*Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Личностные:*

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

*Познавательные:*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

*Регулятивные:*

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

*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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

*Предметные:*

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Планируемые результаты к знаниям и умениям обучающихся***

**К концу обучения должны:**

*Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- назначение разметки игровой площадки;
- простейшие игровые приемы (способы перемещений, приема мяча, передачи мяча, удары);

Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям пионерболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;

- ставить цель и добиваться результата;
- участия в соревнованиях.
- правила проведения соревнований.

*Уметь*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

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 судейства. Так же овладеют технико-тактическими действиями с мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

**Данная программа рассчитана на учащихся 3, 4 классов**

**Сроки реализации программы - 1 год**

**Формы подведения итогов:**

- внутришкольные соревнования;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста.

**Учебный план**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований			
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	5		5
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	28		
	Подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2

	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	1	4
	Судейство игр	3	1	2
	Контрольные игры	3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>

**Предметные результаты распределены по трём уровням.**

Первый уровень результатов - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения.



Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;

Третий уровень результатов -приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **понимать:**

- понятия о технике и тактике игры( в течении года создаем понятийный словарь); - предупреждение травматизма (беседа); - основные положения правил игры в пионербол( поиск информации, беседа); - нарушения, правила соревнований (в течении занятий),опрос.

**Должны владеть:**

Контрольное упражнение.

- техника выполнения подачи; - прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей; - передачи внутри команды; - передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке; - техника выполнения нападающего броска; - нападающие броски с разных зон; - ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;-комбинированные упражнения; - отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; - отработка индивидуальных действий игроков; - отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу); - отработка навыков судейства школьных соревнований.

**Личностные результаты:**

Отслеживаются с помощью: Методика «градусник» Ю.Я. Киселева; Тест-опросник методика «САН».

**Регулятивные результаты:**

Отслеживаются с помощью ведения журнала «Личного роста спортсмена». Содержание журнала (действие игрока, положительный результат, отрицательный результат, общая оценка за урок, перспективный план).

### Календарно-учебный план

Год обучения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю	Наименования дисциплины	Всего часов	Количество часов в неделю
1 год	с 01.09.2024- 31.05.2024 34 учебные недели	1 занятие по 40 мин	Пионербол	34	1 час

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

**I. Основы знаний – 1 час**

- понятие о технике и тактике игры  
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

**II. Специальная физическая подготовка – 5 часов**

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

### **III. Техничко-тактические приемы – 28 часов**

#### **1. Подача мяча – 3 часа**

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

#### **2. Передачи – 3 часа**

- передачи внутри команды;- передачи через сетку;- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок – 3 часа**

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

#### **4. Блокирование – 3 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

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

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 5 часов**

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

#### **7. Судейство игр – 3 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

#### **8. Контрольные игры 3- часа**

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.



### Календарно-тематическое планирование

№ учебного занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения учебного занятия	Методы, приёмы, формы организации учебной деятельности	Формируемые способы деятельности обучающихся (на уровне метапредметных УУД)	Виды и формы контроля
-------------------------------	-----------------------------	-------------	----------------------------------	--	---	-----------------------

1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	1.		Беседа	знать технику безопасности. Создание понятийного словаря.	Опрос
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1.		Строго-регламентированный	Перемежаться по залу разными способами. Выполнять стойку готовности игрока.	
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1.		Слитный, демонстрационный.	Выполнять разными способами бросок мяча	Контрольное упражнение
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1.		Показ упражнения	передавать мяч партнёру сверху снизу перемещаться с мячом по площадке координировать и направлять на действия партнёра	Контрольное упражнение
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическая, игровой	Знать правила игры и перемещения игроков по площадке во время игры. Взаимодействовать с игроками команды	Тест-Опрос
6	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1.		Диалог, игровой	Заполнение понятийного словаря. Знать элементарные жесты судьи Уметь выполнять технические действия в игре	Опрос
7	Техника верхней прямой подачи.	1.		Демонстрационный, строго-регламентированный	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу.	
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	1.		Практическая, Слитный	Уметь быстро бегать на короткие дистанции Выполнять координационные упражнения. Выполнять прием мяча с подачи	Контрольное упражнение
9	Развитие общей	1.		Практическая	Выполнять бег на	Контроль

	выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи .			я, Повторный.	длинные дистанции. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу	ное упражнение
10	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1.		Практическая, игровой, вариативной	Уметь выполнять технические действия в игре Уметь выполнять элементарные тактические действия в игре.	
11	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическая, Соревновательный.	Уметь играть с элементарными и техническими тактическими действиями. Выполнять и понимать жесты судьи	Контрольное упражнение
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1.		Демонстрационный, строго-регламентированный	Уметь координировать движения в игре Уметь правильно выполнять технические движения игрока	
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1.		Показ упражнения, повторная	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений,	Тест-Опрос
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионербол. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1.		Практическая Круговая тренировка	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку. Сотрудничать с напарником.	
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1.		Практическая, повторный, групповой	Выполнять в совершенстве передачи мяча способом сверху и снизу. Уметь выполнять в группах передачи в колоннах и через сетку.	Контрольное упражнение

					Сотрудничать с напарником.	
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1.		Практическая, строго-регламентирующий.	Понимать принцип выполнения тактических действий в игре. проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций	
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	1.		Практическая, повторный.	Выполнять в совершенстве передачи мяча. Корректировать собственные действия. Заполнение понятийного словаря.	
18	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1.		Практическая, повторный.	Уметь выполнять общую разминку для развития выносливости. Знать правила дыхания. Выполнять в совершенстве верхнюю прямую подачу.	
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?».	1.		Практическая, соревновательный.	Уметь выполнять на быстроту и точность эстафеты с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	
20	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	1.		Игра, Игровой	Уметь выполнять на координацию и точность игры с мячом. Контролировать эмоциональное состояние.	
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическая, Соревновательный	Уметь качественно выполнять прием мяча с подачи. Применять разученное упражнение в игре	Контрольное упражнение
22	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в	1.		Показ упражнения, Строго-регламентированный.	Уметь выполнять общую разминку для развития координации движения. Представлять двигательное действие нападающего броска. Уметь объяснить	

	облегченных условиях.				техническое действие по фазам.	
23	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическа я, Слитный, Игровой.	Заполнение понятийного словаря Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	Беседа
24	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическа я, Круговая тренировка	Уметь применять разученный технические и тактические действия в игре Судейство.	
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1.		Показ упражнения, Практическа я	Уметь выполнять верхнюю подачу и ловлю мяча в связующем звене. Уметь концентрировать внимание на игровой ситуации.	Контроль ное упражнение
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1.		Групповая, Игровой	Представлять роль и взаимодействие игроков в передней линии. Уважительно относиться к соперникам	
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1.		Показ упражнения, Строго-регламентир ованный метод	Иметь представление о блокировании атакующего игрока противоположной площадки. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнения,	
28	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	1.		Практическа я, Игровой	Уметь применять тактические действия в игре. Уметь выполнять перемещение и блокирование игрока противоположной команды. Сопереживать,	Контроль ное упражнение



					проявлять взаимовыручку.	
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1.		Игра, Повторный.	Уметь в игре применять технический прием в нападении. Корректировать личные действия	
30	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1.		Практическа я, Слитный	Уметь в игре применять технический прием в нападении.	Контроль ное упражне ние
31	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	1.		Диалог, демонстрац ия	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	Тес- опрос
32	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическа я, Соревновате льная	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям Заполнение понятийного словаря	
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1.		Практическа я, соревновате льная	Уметь правильно подбирать технические и тактические действия по игровым ситуациям	
34	Урок соревнование	1.		Игра, соревновате льная	Уметь анализировать результат состоявшейся игры (техническую, тактическую, эмоциональную сторону).	

**Рабочая программа составлена на основе «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,2000 г.»:** комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И.Лях, Л.А. Зданевич / «Просвещение». М., 2008.; Внеклассная работа. Спортивные секции. Пионербол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.; Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.

Специфическое оборудование:

- спортивный зал;

- спортивный инвентарь: сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, скамейки гимнастические.

### Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>  
<http://www.cvartplus.ru>  
<http://www.prosv.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<http://www.uchitel-izd.ru/>  
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>  
<http://www.fizkult-ura.ru/>  
<http://minstm.gov.ru/>  
<http://www.schoolpress.ru/>

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Площадка игровая волейбольная ;скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая ;музыкальный центр; мультимедийный компьютер; диски; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной ; ролик для пресса; аптечка :сетка волейбольная ;стойки волейбольные универсальные

Методическое обеспечение реализации программы кружка спортивных игр:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под.ред. В.И Ляха.,

А.А. Зданевича, 2005 г.; Я.Т.Гаврих, 2009г.

Раздел 3. X-XI классы.

Часть I. п.1.4.2. Спортивные игры М.: «Просвещение», 2005 г.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Пионербол.

(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук

А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации, 2008г.

### Приложение

#### Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

#### Игры с перемещениями игроков

##### «Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

##### «Не урони мяч».

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара,

оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

#### **«Передачи в движении».**

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

#### **«Поймай и передай».**

Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

#### **Эстафета с передачей волейбольного мяча.**

Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

#### **Эстафета «Передал – садись».**

Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

#### **Эстафета «Одна верхняя передача».**

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **Эстафета «Две верхние передачи».**

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец

своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

### **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».**

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

### **Примерный словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

**Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне. Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матчбол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный бросок игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в пионерболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения
1	Инструктаж потехнике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике тактике игры.	1	
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	1	
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1	
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	1	
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
6	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1	
7	Техника верхней прямой подачи.	1	
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча сподачи.	1	
9	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1	
10	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1	
11	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	1	
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	1	
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой мячом.	1	
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой мячом.	1	
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	1	
18	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	1	
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?».	1	

20	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	1	
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	1	
22	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	1	
23	Совершенствование верхней подачи. Техничко- тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
24	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1	
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	1	
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1	
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	1	
28	Техничко-тактическая подготовка. Учебно- тренировочная игра. Техника блокирования.	1	
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	1	
30	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	
31	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	1	
32	Общая физическая подготовка. Учебно- тренировочная игра.	1	
33	Общая физическая подготовка. Учебно- тренировочная игра.	1	
34	Урок соревнования	1	
	Всего	34 часа	