

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

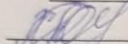
СОГЛАСОВАНО

протокол заседания
методической кафедры
Гуманитарного,
художественно - эстетического и
оздоровительного

цикла

МБОУ СОШ № 3

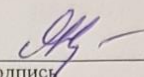
от 09.02.2022г. № 4

 секретарь МО Храмченкова Ю. Г

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.А. Яценко

09.02.2022г. №41

«Утверждаю»

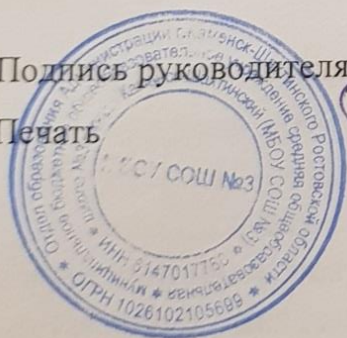
Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 09.02.2022г. №41

Подпись руководителя _____

И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пионербол и основы волейбола 5 класс

количество часов: 72

Учитель: **Чернобровкин Евгений Борисович**

2022-2023 учебный год

2022-2023 учебный год

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол и основы волейбола»:

выпускник получит возможность узнать:

- ✓ о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- ✓ об истории развития подвижной игры в пионербол и игры волейбол;
- ✓ о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- ✓ правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- ✓ названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- ✓ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- ✓ основное содержание правил соревнований по пионерболу и волейболу;
- ✓ жесты судьи.

Выпускник научится:

- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия;
- ✓ контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- ✓ играть в пионербол с элементами волейбола с соблюдением основных правил.
- ✓ играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- ✓ владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- ✓ владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол и основы волейбола» являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- ✓ моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- ✓ проявлять быстроту и ловкость во время игры в пионербол;
- ✓ управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол и основы волейбола» являются следующие умения:

Регулятивные УУД (выпускник научится):

- ✓ излагать правила игры в пионербол;
- ✓ принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- ✓ соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, игры в пионербол и волейбол;
- ✓ учиться работать по определенному алгоритму;
- ✓ распределять функции и роли в совместной деятельности;
- ✓ оценивать собственное поведение и поведение партнёров и вносить необходимые коррективы.

Познавательные УУД (выпускник освоит):

- ✓ двигательные действия, составляющие содержание игры в пионербол и волейбол ;
- ✓ УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол .

Коммуникативные УУД (выпускник научится):

- ✓ взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- ✓ оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол и основы волейбола» являются следующие умения:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями основных физических качеств;
- ✓ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- ✓ развитие физических способностей;
- ✓ освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ развитие психических и нравственных качеств;

- ✓ умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5 класса. Рассчитана программа на 35 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей: учащиеся 5 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы организации внеурочной деятельности: познавательные беседы, подвижные игры, спортивно-оздоровительные часы, физкультурные праздники, спортивные соревнования.

Виды деятельности: игровая, познавательная, соревновательная.

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 и волейбол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 10, 15, 20, 30 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.

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, сидя и в прыжке. Метание теннисного мяча 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

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).

Форм организации учебных занятий:

- ✓ Игры;
- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ ролевые игры;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ выполнение заданий соревновательного характера;
- ✓ оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- ✓ результативность участия в конкурсных программах и др.

Основные виды деятельности:

Соблюдают правила техники безопасности при проведении подвижных игр, игры в пионербол и волейбол. Выполняют правила игр. Изучают и описывают правила подвижных игр и эстафет. Анализируют правила безопасности при проведении подвижных игр. Овладевают основными приёмами игры в пионербол и волейбол, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполняют комплексы ОРУ с мячом; изучают технику передвижения в защитной стойке: повороты и остановки; знакомятся с терминологией игры в волейбол.

Изучают технику передачи мяча различными способами; выполняют специальные упражнения для закрепления и совершенствования основных приемов игры в волейбол. Используют действия подвижных игр для развития скоростных и координационных способностей. Выполняют игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.

Решают задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

19.	<i>Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.</i>	
20.	<i>Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.</i>	
21.	<i>Игра по упрощённым правилам с заданиями.</i>	
22.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	
23.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.</i>	
24.	<i>Контроль выполнения подачи мяча.</i>	
25.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>	
26.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>	
27.	<i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i>	
28.	<i>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	
29.	<i>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</i>	
30.	<i>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</i>	
31.	<i>Обучение блокированию.</i>	
32.	<i>Блокирование нападающего броска.</i>	
33.	<i>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.</i>	
34.	<i>Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</i>	
35.	<i>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</i>	
36.	<i>Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.</i>	
37.	<i>Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.</i>	
38.	<i>Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.</i>	
39.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>	

40.	<i>Закрепление подачи мяча. ОФП.</i>	
41.	<i>Закрепление приема мяча после подачи.</i>	
42.	<i>Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.</i>	
43.	<i>Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой</i>	
44.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	
45.	<i>Учебно-тренировочная игра с заданиями.</i>	
46.	<i>Контроль приема мяча после подачи.</i>	
47.	<i>Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.</i>	
48.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.</i>	
49.	<i>Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.</i>	
50.	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>	
51.	<i>Обучение приему мяча от сетки.</i>	
52.	<i>Прием мяча после передачи в сетку.</i>	
53.	<i>Закрепление нападающего броска.</i>	
54.	<i>Закрепление нападающего броска со второй линии.</i>	
55.	<i>Закрепление приема мяча от сетки.</i>	
56.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>	
57.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>	
58.	<i>Контроль техники нападающего броска со второй линии.</i>	
59.	<i>Прием мяча в падении. Передача мяча.</i>	
60.	<i>Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.</i>	

61.	<i>Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей</i>	
62.	<i>Приём мяча на месте и после перемещения.</i>	
63.	<i>Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.</i>	
64.	<i>Закрепление точной подачи мяча по зонам.</i>	
65.	<i>Учебная игра с заданиями.</i>	
66.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.</i>	
67.	<i>Контроль выполнения подачи мяча по зонам.</i>	
68.	<i>Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.</i>	
69.	<i>Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.</i>	
70.	<i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i>	
71.	<i>Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.</i>	
72.	<i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i>	
	ИТОГО	72 часа

