**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования Администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края

# МБОУ СОШ с. Лидога

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бендер Н. В.  31. 08. 2023 г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  О.Н.Шапинова  Приказ № 111  От 31. 08. 2023г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Пионербол»**

(учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

По внеурочной деятельности «Пионербол» для основного общего образования 7 класс

(уровень обучения, класс)

Срок реализации - 1год

Всего часов на учебный год – 34 часа

Количество часов в неделю - 1 час

Составлена в соответствии с программой «Пионербол». Авторы Г.А Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов «Просвещение» 2012г.

Составитель: Ревоненко А.Н. учитель физической культуры

ФИО должность педагога, категория

2023г.

7 класс (пионербол)

Содержание учебного материала

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

I. Основы знаний – 5 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка – 10 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, 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, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча  на месте и после перемещения, в падении.

III. Технико-тактические приемы – 19 часов

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).

Учебно – тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Общее количество часов | Аудиторные | Внеаудиторные |
| 1 | Основы знаний | 5 |  |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 |  |
| 3 | Технико-тактические приемы | 19 | 19 | 11 |

Календарно – тематическое планирование 7класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Количество часов | Дата проведения | Время проведения | Форма организации | Планируемые результаты |
| №1-2 | Инструкция по технике безопасности  Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование. | 2 |  |  | Спортивная игра между 6-5 классами | 1  2 |
| №3-5 | Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте | 3 |  |  |  | 1  1  1 |
| №6-7 | Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол | 2 |  |  | Спортивные соревнования 6-7 классы. | 1  2 |
| №8-9 | Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол | 2 |  |  | Спортивная игра между 6-5 классами | 1  2 |
| №10-11 | Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол. | 2 |  |  |  | 1  1 |
| №12-13 | Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5  Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности | 2 |  |  |  | 1  1 |
| №14 | Турнир по пионерболу | 1 |  |  | Турнир по пионерболу 5-6-7 классы | 2 |
| №15-16 | Комплекс ОРУ№5. Техника атаки.  Пионербол. Игра «Мяч вверх» | 2 |  |  | Спортивная игра между 6-5 классами | 1  2 |
| №17-19 | Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки» | 3 |  |  | Спортивная игра между 6-5 классами | 1  2 |
| №20-21 | Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование. | 2 |  |  | «Спортивная переменка »1-5 классы | 1  2 |
| №22-23 | Комплекс №8(с набивными мячами)  Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. | 2 |  |  |  | 1  1 |
| №24-25 | Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).  Прыжковые упражнения. Пионербол. | 2 |  |  |  | 1  1 |
| №26-27 | Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол | 2 |  |  | Показательный комплекс упражнений с мячом. | 1  2 |
| №28-30 | Комплекс ОРУ№10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол. | 3 |  |  | Спортивная игра между 6-7 классами | 1  1  2 |
| №31-32 | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. | 2 |  |  |  | 1  1 |
| №33-34 | Турнир по пионерболу. | 2 |  |  | Учебная игра 5-6-7 классы. | 2  2 |

**Предметные результаты образования:**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**2.2.** В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания**:

- значение спортивных игр в развитии физических способно­стей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;

- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении техниче­ских приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, вынос­ливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и тре­бования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;

- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;

- выполнять технические приёмы и тактические дей­ствия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное со­стояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;

- проводить судейство спортивных игр.