

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 7»

660123, г. Красноярск, пр. им. газеты «Красноярский рабочий», дом 38
тел.: 2643530, 2644151
E-mail: gim7krs@mail.ru

ПРИНЯТО

на МО учителей физической
культуры и технологии

№

От «31» август 2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № _____ от _____ 2023г.

Директор МБОУ «Гимназия № 7» Протокол

Литвинцева Л.А.

Дополнительная общеобразовательная программа
ПИОНЕРБОЛ

Составитель:

Бусыгина Маргарита Анатольевна
учитель физической культуры

Возраст детей: 9-11 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: начальное образование

Красноярск
2023-24 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Пионербол»

для обучающихся 3-5 классов

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по регби адресована детям, обучающимся в 3-5 классах. Количество обучаемых в секции: 12-20 человек. В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр и, по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в секции «Пионербол».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в среди учащихся, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; теоретическое и практическое обучение игре в пионербол, как подводящей к волейболу;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- разностороннее формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общей человеческой культуры.

Задачи занятий:

- овладевать теоретическими и практическими приемами игры с мячом,
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитывать коллективизм, чувства товарищества и взаимопомощи.

Место и время проведения занятий: занятия секции игры в «Пионербол» проводятся в спортивном зале МБОУ Гимназия № 7 и на спортивной площадке гимназии 2 раза в неделю по 45 минут.

Срок реализации программы – 2 учебных года. Количество часов в год: 68

Условия реализации программы секции «Пионербол»

Материально-технические условия: снабжение волейбольными мячами,

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей в использовании формы, средств и способов реализации программы секции .
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции «Пионербол».

Ожидаемые результаты работы:

- развитие природных данных для дальнейшего совершенствования;
- овладение теоретическими и практическими основами игры с мячом;
- участие в спортивных соревнованиях, формирование сборной команды гимназии для начального обучения игры в волейбол
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в гимназических, районных соревнованиях.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов		
		Класс		
		3 -4	4-5	Итого
1.	Основы знаний.	2	2	4
2.	Специальная физическая подготовка.	10	10	20
3.	Технико-тактические приемы.	22	22	44
	ИТОГО:	34	34	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	
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»	

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. 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.	
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»	
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	

13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. 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 упрощённым правилам.	
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	

19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
22.	Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	

27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	

	Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
37.	подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	

41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	
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.	
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	
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- 64.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	
64- 66	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	
67.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	
68.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	

Материально-техническое
оснащение:

волейбольная сетка-1 шт.
гимнастические скамейки
– 12шт; гимнастические
маты -12шт;
скакалок
и-30шт;
мячи–
10шт;
фишки цветные – 50шт,
спортивные конусы-25шт.