

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Е.Н. Сундуева  
Протокол № 1  
от «24» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР  
Е.В. Князькова  
«25» 08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы  
Г.Ф. Акимкина  
Приказ № 142-ОД  
от «28» 08. 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Секция пионербол.

9 «В» класс.

на 2023 - 2024 учебный год

Государственного общеобразовательного казённого учреждения

Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена

учитель физической культуры

Зверевой Анной Дмитриевной

## Пояснительная

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

- 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.

реализуется на основе следующих документов:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» пункт 9).

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС.

### **Цели программы:**

-обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; -создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;-проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ.

### **Задачи программы:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

### **Общая характеристика.**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Включает в себя теоретическую и практическую 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. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Технические и тактические приемы»** содержит материал, реализаций упражнений по технике: совершенствование того или иного технического приема преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнеров. Большинство упражнений направлено на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений. Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям, принятым в пионерболе.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** основным содержанием являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения. Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам пионербола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Раздел **«Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

#### **Сроки реализации программы:**

Год обучения	Наполняемость группы (чел.)	Всего занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	12	1	1	34

Программа курса «Пионербол» рассчитана на 1 год 34 часов, при занятиях в неделю по 1 часу.

#### **Планируемые результаты**

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 судейства.

##### **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.

#### **Содержание программы.**

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и контрольные и тестовые упражнения.

##### **I. Основы знаний – 6 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. Техничко-тактические приемы –13 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).

#### 7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

### IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока.	Количество часов.	Дата.
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры..	1	01.09
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	08.09
3.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча	1	15.09
4.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ	1	22.09
5.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1	29.09
6.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	1	06.10
7.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	13.10
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	20.10
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	1	27.10
10.	Передача мяча внутри	1	10.11

	команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам		
11.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам	1	17.11
12.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	1	24.11
13.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1	01.12.
14.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	1	08.12
15.	. Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1	.15.12
16.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1	22.12
17.		1	29.12
18.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1	12.01
19.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебнотренировочная игра	1	19.01
20.	.Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?»	1	26.01
21.	Формирование навыков командных действий. Игра.	1	02.02
22.		1	09.02
23.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий	1	16.02
24.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите	1	01.03
25.		1	15.03
26.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление	1	22.03

	технических приёмов в защите		
27.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра	1	05.04
28.	Многократные передачи мяча.	1	12.04
29.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	1	19.04
30.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1	26.04
31.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра	1	03.05
32.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	1	10.05
33.	Учебно-тренировочная игра. Судейство	1	17.05
34.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство	1	24.05

**Материально-методическое обеспечение учебного предмета:**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей.

**Перечень учебной литературы:**

Примерная программа «Физическая культура» 5-9 классы под редакцией А.А.Кузнецова, М.В. Рыжакова, А.М. Кондакова М., Просвещение, 2018 г.