

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ярославской области
Управление образования и спорта Администрации
Тутаевского муниципального района

МОУ Павловская ОШ имени А.К.Васильева

РАССМОТРЕНО
Методическим объеди-
нением учителей

Тихомирова А.Ю.
Протокол № 1
от «15» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директо-
ра по УВР

Каткова Л.П.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ Пав-
ловской ОШ имени
А.К. Васильева ТМР

Крепкова С.В.
Приказ № 152/01-07
от «28» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИОНЕРБОЛ»

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Тихомирова А.Ю.,
учитель физической культуры

д. Павловское, 2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Ценностные ориентиры Программы	5
1.4. Учебно-тематический план.....	6
1.5. Содержание Программы	6
1.6. Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Условия реализации программы	9
2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.....	9
2.1.2. Материально – техническое обеспечение	10
2.1.3. Кадровое обеспечение.....	10
2.2. Формы аттестации.....	10
Карта оценивания результативности освоения обучающимися Программы	10
Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.	11
2.4. Учебно – методическое обеспечение	12
2.5. Календарно-тематический план	12
3. Список информационных источников	14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» для обучающихся 5-8 классов (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
4. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
5. Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций»;
6. Методические рекомендации Минпросвещения России от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
9. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ООО»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
11. Приказ Минобрнауки РФ от 28.12.2010 N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функцио-

нальные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Возрастная группа обучающихся: 12 - 15 лет (5 -8 класс).

Объем программы: Программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ и рассчитана на 34 часа -1 час в неделю. Объем учебного времени составляет 34 часа.

Режим занятий обусловлен Уставом и локальными документами ОУ, регламентирующими деятельность организации. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

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;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:

- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.3. Ценностные ориентиры Программы

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культуры.

В основу Программы положены следующие принципы:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки.
- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Основы знаний.	1	1	
2.	Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом	3		3
3.	Специальная физическая подготовка.	16	1	7
4.	Техническая и тактическая подготовка.	8	1	7
5.	Контрольные и тестовые упражнения	6	2	4
Итого		34	5	29

1.5. Содержание Программы

I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

II. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом

- основные правила техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

III. Специальная физическая подготовка

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 передаче 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.

IV. Техническая и тактическая подготовка.

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).

V. Контрольные и тестовые упражнения

Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

1.6. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование пионербола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Содержание программы представлено 5 разделами:

1. Основы знаний.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техничко-тактические приемы.
5. Контрольные и тестовые упражнения.

2.1.1. Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

Основные формы занятий: учебно-тренировочные, мероприятия восстановительной направленности, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий - усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия Программы строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятия по физической культуре. Эффективность определяет степень рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

2.1.2. Материально – техническое обеспечение

Подбор оборудования для занятий определяется задачами Программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	15 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	15 штук

2.1.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель физической культуры, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию.

2.2. Формы аттестации

Критерии оценивания показателей результативности освоения обучающимися Программы

В течение учебного года осуществляется комплексная диагностика знаний, умений и навыков, полученных обучающимися; контроль осуществляется на конец первого полугодия и конец учебного года.

Карта оценивания результативности освоения обучающимися Программы

		Итог освоения разделов программы в баллах	
--	--	---	--

№ пп	ФИО обучающегося	Опыт освоения теоретиче- ской информации	Опыт практиче- ской деятель- ности	Опыт эмоц- ионал- ьно- цен- но- стны хотно- шени- й	Опы- т твор- ч ества	Опы- т об- ще- ния	Осоз- н ание ребен- ком актуа- льны- х дости- жени- й	Моти- вация и осозн- ание персп- ектив ы	Сре- д ний балл
1									

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Техниче- ский прием	Контроль- ное упраж- нение	Воз- рас- т , лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			вы- с- о- к- и- й	сред- ний	низ- кий	вы- с- о- к- и- й	сред- ний	низ- кий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	12 15	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	12 14	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	12 14	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	12 14	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	12 14	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

2.4. Учебно – методическое обеспечение

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы. - М.: Просвещение, 2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- М.: Просвещение, 2011.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клецёв – М., 2020г.

2.5. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план составляется ежегодно до начала учебного года. Даты начала и окончания учебных занятий и каникул меняются в соответствии с календарем на каждый учебный год.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях пионерболом. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Мониторинг.	1		
2	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Мониторинг.	1		
3	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Мониторинг.	1		
4	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Основы знаний о физкультуре и спорте.	1		
5	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы.	1		
6	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1		
7	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой.	1		
8	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Прыжки со скакалкой. Игра по упрощённым правилам.	1		
9	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Поддачи. Прыжки со скакалкой. Игра по упрощённым правилам.	1		
10	Комплекс ОРУ №3. Поддачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Игра по упрощённым правилам.	1		
11	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. По-	1		

	дача мяча. Упражнения с набивным мячом.			
12	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Подача мяча. Приём мяча после подачи.	1		
13	Комплекс ОРУ №4. Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	1		
14	Комплекс ОРУ №4. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1		
15	Комплекс ОРУ №5. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1		
16	Комплекс ОРУ №5. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощённым правилам.	1		
17	Учебно-тренировочная игра.	1		
18	Комплекс ОРУ №6. Техника атаки. Игра «Мяч вверх»	1		
19	Комплекс ОРУ №6. Техника атаки. Пионербол.	1		
20	Комплекс ОРУ №7. Пионербол с блокированием.	1		
21	Комплекс ОРУ №7. Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом	1		
22	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Контроль выполнения подачи мяча.	1		
23	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Контроль выполнения подачи мяча.	1		
24	Комплекс №8 (с набивными мячами) Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте.	1		
25	Комплекс №8 (с набивными мячами) Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1		
26	Комплекс ОРУ №9 (с утяжелителями). Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Прыжковые упражнения.	1		
27	Комплекс ОРУ №9 (с утяжелителями). Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Прыжковые упражнения. Пионербол.	1		
28	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками). Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячом.	1		
29	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками). Нападающий бросок со второй линии. Эстафеты с мячом.	1		
30	Комплекс ОРУ №11. Обучение составлению комплекса. Обучение блокированию.	1		
31	Комплекс ОРУ №11. Блокирование нападающего броска. Правила судейства.	1		
32	Комплекс ОРУ №12. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1		
33	Подготовка к школьному турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности.	1		

34	Школьный турнир по пионерболу.	1		
	Всего	34		

3. Список информационных источников

нормативно-правовые акты федерального уровня:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

методические рекомендации:

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ, письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 года № 09-3564– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/produkts/iro/prime/dok/71187190/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

литература, используемая педагогом:

8. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288 с.
9. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 с.
10. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. - N 41-42. - С. 5 -17.
11. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.
12. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2020г.