

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протокол №3 от «12» апреля 2024 г.

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:

4E67F17633921768FCF366CFEC8F38D5

Владелец:

Финадеева Оксана Нурудиновна

Действителен: 24.04.2024 с по 18.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности

«Пионербол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 36 недель
Количество учебных часов: 72
Автор-составитель программы:
Воронин Андрей Владимирович

СУРГУТ,
2024

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

| | |
|---|--|
| Название программы | Пионербол |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Воронин Андрей Владимирович |
| Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы | 2024 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №3 от 12.04.2024. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4 |
| Информация и наличие рецензии | нет |
| Цель | Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе. |
| Задачи | <p><i>образовательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p><i>воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <p><i>развивающие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма |
| Ожидаемые результаты освоения программы | <ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние. |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Количество часов в неделю / год | 2 часа в неделю, 72 часа в год |
| Возраст обучающихся | 11-17 лет |
| Формы занятий | Изучение, закрепление материала, приходящегося согласно календарно-тематическому планированию на дату карантина, проводится в форме самостоятельной работы в домашних условиях с использованием сети Интернет. (электронное обучение). |
| Методическое обеспечение | <ul style="list-style-type: none"> - учебники по физической культуре, - методические пособия по лапте, спортивным играм, методике занятий и тренировок, - правила соревнований, инструкции по технике безопасности, - нормативные документы по дополнительному образованию, - учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | <p>Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.</p> <p>Спортивный инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - волейбольные мячи 15 шт; - перекладины для подтягивания в висе – 2 шт; - гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт; - волейбольная сетка – 1 шт; - баскетбольные мячи – 10 шт; - гимнастические маты – 6 шт. <p>Спортивные снаряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастические скамейки - 4 шт; - гимнастическая стенка - 4 пролета. Волейбольная площадка на территории школы. |

Аннотация

Программа «Пионербол» направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития учащихся. Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Пионербол, как вида спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Занятия пионерболом позволяют разнонаправленно воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Пионербол развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Срок реализации: 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Программа рассчитана: на возраст 11-17 лет, количество человек в группе 15, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый.

Пояснительная записка

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что 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 также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол также 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.

Отличительные особенности программы Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно - внедрению в образовательный процесс теоретической и практической деятельности, а также формирование и развитие навыков.

Реализация программы позволит сформировать современную физкультурно-спортивную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать теоретическую и практическую деятельности детей.

Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в лапты).

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lfuqi6fks0654479376;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>;

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий)

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bbl61297194>;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bbl61297194>;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lfuwfm8aak247195708>;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242 https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf?ysclid=lfuqsmwib0691108775;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года <https://iro86.ru/index.php/component/k2/item/16862-regionalnyj-proekt-uspek-kazhdogo-rebenka>;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций» <https://base.garant.ru/405887329/?ysclid=lfuw0wn87v225172964>.

Цель: Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи: *образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное

время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Методы и формы обучения

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020).

Форма организации на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие (практические и теоретические), соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания ЦДОД МБОУ «СТШ», в которой реализуется данная Программа.

Срок реализации: 1 год (76 часов), 2 часа в неделю.

Программа рассчитана: на возраст 11-17 лет, количество человек в группе 15.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый.

Планируемые результаты

-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

-сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;

- умение контролировать психическое состояние.

Формы аттестации и оценочные материалы

Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. В конце учебного года все обучающиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Технический паре | Контрольное упражнения | Возраст | Оценка | | | | | |
|--------------------------|--|---------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подача мяча | 1. подача мяча (из 5 попыток) | 11-12 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| | | 13-14 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 15-17 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | 2. подача мяча по зонам (из 3 попыток) | 11-14 | -2 | -1 | - | -2 | -1 | - |
| 15-17 | | | | - | | | - | |
| Прием мяча | 1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток) | 11-14 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | -1 |
| | | 15-17 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | |
| | 2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток) | 11-12 | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| | | 13-14 | 1 | -1 | - | 1 | -1 | - |
| 15-17 | 2 | | - | 2 | | - | | |
| Нападаю из бросок | 1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток) | 11-14 | -2 | -1 | - | -2 | -1 | - |
| | | 15-17 | | | - | | | - |
| | 2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток) | 11-14 | 1 | -2 | -1 | 1 | -1 | - |
| | | 15-17 | 3 | | | 2 | | - |
| Блокирование | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | 11-14 | -2 | -1 | - | -2 | -1 | - |
| | | 15-17 | | | - | | | - |

Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры «Пионербол». Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении остальных разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод

регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение занятий

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи 15шт;
- перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт;
- волейбольная сетка – 1 шт;
- баскетбольные мячи – 10 шт;
- гимнастические маты – 6 шт.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки - 4 шт;
- гимнастическая стенка - 4 пролета. Волейбольная площадка на территории школы.

Календарный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|
| 1 | 01.09.2024 г. | 31.05.2025 г. | 36 | 72 | 2 занятия по 40 минут |

Учебный план

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний | 1 | 1 | | Входной контроль |
| 2. | Понятие о технике и тактике игры | 1 | 1 | | Текущий контроль |
| 2.1 | Правила игры в пионербол | 1 | 1 | | Входной контроль |
| 2.2 | Предупреждение травматизма | 1 | 1 | | Текущий контроль |
| 2.3. | Правила соревнований | 1 | 1 | | Текущий контроль |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | Текущий контроль |
| 3.1. | Технические и тактические приемы | 10 | | | Текущий контроль |
| 3.2 | Подача мяча | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 3.3 | Передачи | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 3.4 | Нападающий бросок | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 4. | Блокирование | 8 | 1 | 7 | Текущий контроль |
| 4.1. | Комбинированные упражнения | 9 | | 9 | Текущий контроль |
| 4.2. | Учебно-тренировочные игры | 12 | 3 | 9 | Текущий контроль |

| | | | | | |
|----|---------------|----|----|----|-------------------|
| 5. | Судейство игр | 4 | 1 | 3 | Итоговый контроль |
| | Всего: | 72 | 13 | 59 | |

Содержание программного материала

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

Основы знаний – 1 час

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

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.

Технико-тактические приемы –10 часов

Подача мяча – 8 часов

техника выполнения подачи;

прием мяча;

подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи – 8 часов

передачи внутри команды;

передачи через сетку;

передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок – 8 часов

техника выполнения нападающего броска;

нападающие броски с разных зон.

Блокирование – 8 часов

ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения – 9 часов

подача – прием;

подача – прием – передача;

передача – нападающий бросок;

нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры – 12 часов

отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

отработка индивидуальных действий игроков;

отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Судейство игр – 4 часа

отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Календарный учебный график

| Дата проведения занятия | Тема Занятия | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля |
|-------------------------|--|--------------|---------------------|--------------------------|
| 09 | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | 2 | Спортивный комплекс | Входной контроль |
| 09 | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 09 | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 09 | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 10 | Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 10 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 10 | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 10 | Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 11 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 11 | Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 11 | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 11 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 12 | Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 12 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 12 | Игра по упрощенным правилам с заданиями. | 2 | Спортивный комплекс | Промежуточная аттестация |
| 12 | Учебно-тренировочная игра. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 01 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |

| | | | | |
|----|---|---|---------------------|-------------------|
| 01 | Контроль выполнения подачи мяча. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 01 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 02 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 02 | Нападающий бросок через сетку с места и после двухшагов в прыжке. ОФП. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 02 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 02 | Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 03 | Обучение блокированию. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 03 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 03 | Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 03 | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 03 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 04 | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 04 | Закрепление приема мяча после подачи. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 04 | Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 04 | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 05 | Учебно-тренировочная игра с заданиями. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 05 | Контроль приема мяча после подачи. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 05 | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. | 2 | Спортивный комплекс | Текущий контроль |
| 05 | Учебные игры с заданиями. | 2 | Спортивный комплекс | Итоговый контроль |

Список учебно-методической литературы

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2019. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Кузнецов В.С., Колодняцкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2020. (Портфель учителя).

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>