Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска

Утверждена приказом№60

от 30.08.2021г.

Дополнительная общеразвивающая программа

по физической культуре

«Пионербол»

(уровень специального коррекционного обучения)

Учитель: Подберёзкин Геннадий Викторович,

высшая квалификационная категория

Иркутск, 2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место программы в образовательном процессе.

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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по пионерболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в пионербол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение подвижной игры пионербол.

Основными задачами программы являются:

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приемами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

подготовка учащихся к соревнованиям по пионерболу.

Личностные и предметные результаты освоения программы по пионерболу

По окончании изучения программы по пионерболу должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3. развитие мотивов внеурочной деятельности и формирование личного смысла учения;

4. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

5. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этнических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов, находить выходы из спорных ситуаций;

7. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

1. формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2.овладение умениями организовывать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по пионерболу.

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, пионербола, правила соревнований по пионерболу.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях по пионерболу.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в пионербол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные метод: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий по пионерболу в школе должен был зал:

Для проведения занятий в секции пионербола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная – 1 шт.
2. стойки волейбольные – 2 шт.
3. гимнастические скамейки – 5 шт.
4. гимнастические маты – 8 шт.
5. скакалки – 12 шт.
6. мячи набивные (масса 1 кг) – 2 шт.
7. мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 10 шт.
8. рулетка – 1 шт.

Группа 1-го года обучения

Основные задачи,стоящие перед учебными группами новичков (1 – й год занятий):

- привитие интереса к занятиям, подвижным играм и воспитание спортивного трудолюбия;

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;

- развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости;

- изучение основных приемов техники игры и простейшие тактические действия в нападении и защите;

- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями о влиянии ФУ на организм занимающегося и о подвижных играх;

- приобретение опыта участия в соревнованиях.

Учебно-тематический план

Группа 1-го года обучения (36 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Количество часов |
| 1 | Теория | В процессе занятий |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 19 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 8 |
| 4 | ОФП | 6 |
| 5 | Соревнования | 1 |

Содержание занятий:

Теория (в процессе занятий). История возникновения волейбола, пионербола. Развитие пионербола. Правила игры в пионербол.

Техническая подготовка (19 часов).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходное положение). Ходьба, бег, перемещаясь спиной вперед. Перемещение приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками; передача мяча на месте и после перемещения; передача в парах, прием и передача мяча двумя руками сверху.

Овладение техникой подачи: подача мяча через сетку из-за лицевой линии.

Тактическая подготовка (8 часов)

- индивидуальные действия;

- групповые действия;

- командные действия;

- тактика защиты.

Общефизическая подготовка (6 часов)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, набивными мячами (1-2 кг).

*Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры*: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированная эстафета.

Соревнования (1 час). Принятие участия в соревнованиях в школе (первенство классов). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Группа второго года обучения

Основные задачи, стоящие перед учебными группами (второй год занятий):

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости, выполнение нормативов по ОФП;

- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;

- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;

- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Учебно-тематический план

Группа 2-го года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Количество часов |
| 1 | Теория | В процессе занятий |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 34 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 16 |
| 4 | ОФП | 14 |
| 5 | Соревнования | 4 |

Содержание занятий:

Теория (в процессе занятий). Понятие об обучении и тренировке в пионерболе. Классификация упражнений в учебно-тренировочном процессе по пионерболу. Понятие методики судейства.

Техническая подготовка (34 ч).

- подача мяча. Нападающие удары;

- техники защиты. Действия без мяча;

- перемещение из стойки;

- действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование;

- тактика нападения.

Тактическая подготовка (16 ч)

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Общефизическая подготовка (14 ч)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разгон.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метка в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Соревнования (4ч).

Принятие участия в школьных соревнованиях (первенство классов). Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания занятий по пионерболу занимающиеся должны:

Иметь представление:

- о истории возникновения и развития игры волейбол, пионербол;

- получить необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.

Уметь :

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики, комплекса, направленные на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых физических качеств с учетом индивидуальных особенностей;

- выполнять технические действия спортивных и подвижных игр;

- вести дневник самонаблюдения;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- осуществлять судейство школьных соревнований по пионерболу;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий;

- включение теоретических знаний в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | Возраст, лет | мальчики | | |
| Уровень | | |
| высокий | средний | низкий |
| 1 | скоростные | Бег 30 м, с | 10  11 | 6,6 и ниже  5,2 и ниже | 6,7 – 6,8  5,7 – 6,3 | 6,9 и выше  6,4 и выше |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 10  11 | 10,4  10,1 | 10,5 –10,6  10,2 – 10,4 | 10,7  10,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 10  11 | 155 и выше  165 и выше | 150 – 145  160 - 150 | 140 и ниже  140 и ниже |
| 4 | Скоростно-силовые | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы, м | 10  11 | 4,0 и выше  5,0 и выше | 3,9 – 3,8  4,5- 4,0 | ниже 3,5  ниже 4,0 |

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Календарно-тематический план по пионерболу

Группа 2-го года обучения для 6б класса

1 час в неделю (34 недели), всего 34 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел, количество часов | № занятия | Тема занятия | Основные виды деятельности обучающихся | Элементы содержания занятия, проверяемые заданиями КИМ | Требования к результатам | Формы контроля |
| 1 | Теория, техническая подготовка, 1 ч | 1 | Инструктаж техники безопасности по пионерболу. Правила игры в пионербол | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол и пионербол  Излагать общие правила игры в пионербол | Инструкция по ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки | Научится: соблюдать ТБ на занятиях пионерболом, правила игры | текущий |
| 2 | Техническая подготовка, 4 ч | 2 | Стойки, перемещения, остановки | Выполнять специальные передвижения игрока в условиях учебной деятельности | Технические элементы | Научится: способам и особенностям движений и передвижений  Получит возможность: правильно выполнять комплексы ФУ по развитию пальцев рук с малым мячом, комплексы упражнений для укрепления мышц ног | текущий |
| 3 | Техническая подготовка, 4 ч | 3 | Прием и передача мяча | Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча | текущий |
| 4 | 4 | Совершенствование передачи мяча | Описывать технику приема и передачи мяча | текущий |
| 5 | 5 | Подача мяча через сетку | Описывать технику подачи и демонстрировать ее в условиях учебной деятельности | Научится выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических нагрузок  Получит возможность: правильно выполнять комплексы упражнений на развитие быстроты  Научится: правильно выполнять технические и тактические действия | текущий |
| 6 | ОФП, 3 ч | 6 | Совершенствование технических элементов. Бег 30 м с высокого старта | Выполнять технические элементы. Демонстрировать уровень физической подготовленности в беге | Фиксирование результата в беге на 30 м |  | тестирова-ние |
| 7 | Тактическая подготовка, 2 ч | 7 | Челночный бег 3х10. Тактическая подготовка | Выполнять действия в защите и нападении.  Демонстрировать уровень подготовленности в беге | Фиксирование результата в челночном беге 3х10 м |  | тестирова-ние |
| 8 | 8 | Метание набивного мяча, прыжок в длину с места. Тактические действия | Выполнять действия в защите и нападении. Демонстрировать уровень подготовленности в метании, прыжке | Фиксирование результата, метание набивного мяча  Прыжок в длину с места: |  | тестирова-ние |
| 9 | Техническая подготовка, 5 ч | 9 | Совершенствование стоек, перемещений, остановок | Выполнять специальные передвижения игрока в условиях игровой деятельности | Технические элементы | Научится: правильно выполнять технические элементы | текущий |
| 10 | 10 | Совершенствование приема и передач мяча | Владеть техникой приема и передач мяча | текущий |
| 11 | 11 | Совершенствование подачи мяча через сетку | Демонстрировать технику подачи в условиях игровой деятельности | текущий |
| 12 | Техническая подготовка, 5 ч | 12 | Совершенствование освоенных технических элементов | Выполнять технические элементы.  Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности |  | Получит возможность контролировать режимы нагрузок | текущий |
| 13 | 13 | Совершенствование освоенных технических элементов | Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности |  | текущий |
| 14 | Тактическая подготовка, 2 ч. | 14 | Тактические действия | Выполнять тактические действия в условиях игровой деятельности | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия.    Получит возможность правильно выполнять комплексы упражнений на развитие силы, координацию движений. | текущий |
| 15 | ОФП, 2 ч. | 15 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | Демонстрировать тактические действия в условиях игровой деятельности. Демонстрировать развитие силы, координации движений при выполнении ФУ | Комплексы ФУ для укрепления пальцев рук, мышц рук и верхнего плечевого пояса, мышц ног | текущий |
| 16 |  | 16 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Выполнять правила игры.  Демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей |  |  | текущий |
| 17 | Техническая подготовка, 5 ч. | 17 | Совершенствование стоек, перемещений, остановок | Описывать технику освоенных элементов и демонстрировать в условиях игровой деятельности | Технические элементы | Научится: правильно выполнять технические элементы в условиях игровой деятельности | текущий |
| 18 | 18 | Совершенствование приема и передач мяча | Владеть техникой приема и передачи мяча в условиях игровой деятельности | текущий |
| 19 | 19 | Совершенствование подач мяча через сетку | Демонстрировать технику подачи мяча в условиях игровой деятельности | текущий |
| 20 | 20 | Совершенствование освоенных технических элементов | Выполнять технические элементы | текущий |
| 21 |  | 21 | Совершенствование основных технических элементов | Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность |  |  | текущий |
| 22 | Тактическая подготовка, 2 ч | 22 | Тактические действия | Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия | текущий |
| 23 | 23 | Тактические действия | текущий |
| 24 | ОФП, 1 ч | 24 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Демонстрировать развитие физических качеств при выполнении ФУ | Комплексы ФУ для укрепления мышц рук и ног | Получит возможность: правильно выполнять комплексы ФУ на развитие силы, координацию движений | текущий |
| 25 | Соревнования, 1 ч | 25 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Выполнять технико-тактические действия в игре | Технико-тактические действия | Научится: правильно выполнять технико-тактические действия в игре | итоговый |
| 26 | 26 | Первенство по пионерболу среди девочек 4-х классов | Взаимодействовать со сверстниками в условиях соревновательной деятельности | итоговый |
| 27 | Техническая подготовка, 5 ч | 27 | Совершенствование стоек, перемещений, установок | Демонстрировать технику освоенных элементов в игре | Технические действия | Научится: правильно выполнять технические элементы, выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических нагрузок | текущий |
| 28 | 28 | Совершенствование приема и передачи мяча | Владеть техникой приема и передач мяча в условиях игровой деятельности | текущий |
| 29 | 29 | Совершенствование подач мяча через сетку | Демонстрировать технику подачи мяча в условиях игровой деятельности | текущий |
| 30 | 30 | Совершенствование освоенных технических элементов | Выполнять технические элементы | текущий |
| 31 | 31 | Совершенствование освоенных технических элементов | Общаться и взаимодействовать в процессе игры | текущий |
| 32 | Тактическая подготовка, 2 ч | 32 | Тактические действия | Выполнять тактические действия игры в пионербол в условиях игровой деятельности | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия | текущий |
| 33 | 33 | Тактические действия |  |  | текущий |
| 34 | ОФП, 1 ч | 34 | Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3х10 м. Метание набивного мяча. Прыжок в длину с места | Соблюдать правила ТБ в беге на короткие дистанции.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития скоростных и скоростно-силовых качеств | Фиксирование результатов: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, метание набивного мяча, прыжок в длину с места | Научится: соблюдать ТБ при сдаче контрольных упражнений в беге, прыжках, метании.  Получит возможность: выполнять комплексы по профилактике осанки, применять закаливающие процедуры | тестирова-ние |

ИТОГО: 34 часов

Календарно-тематический план по пионерболу

Группа 2-го года обучения 3А,4А,5а классов

2 часа в неделю (34 недели), всего 68 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная неделя | Раздел, количество часов | № занятия | Тема занятия | Основные виды деятельности обучающихся | Элементы содержания занятия, проверяемые заданиями КИМ | Требования к результатам | Формы контроля |
| 1 | Теория, техническая подготовка, 2 ч | 1-2 | Инструктаж техники безопасности по пионерболу. Технические элементы | Излагать общие правила игры в пионербол  Совершенствовать технику технических элементов (стоек, перемещений, остановок) | Инструкция по ТБ. Размеры площадки. Основные ошибки | Научится: соблюдать ТБ на занятиях пионерболом, правила игры | текущий |
| 2 | Техническая подготовка, 8 ч | 3-4 | Совершенствование приема и передачи мяча | Владеть техникой приема и передач мяча | Технические элементы | Научится:  -правильно выполнять технические элементы,  - способам и особенностям движений и передвижений | текущий |
| 3 | 5-6 | Совершенствование подач мяча через сетку | Демонстрировать технику подачи в условиях игровой деятельности | текущий |
| 4 | 7-8 | Совершенствование технических элементов | Выполнять технические элементы | текущий |
| 5 | 9-10 | Совершенствование технических элементов | Общаться и взаимодействовать в процессе игры | текущий |
| 6 | Тактическая подготовка, 2 ч.  ОФП, 4 ч | 11-12 | Тактические действия | Выполнять действия в защите и нападении | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия | текущий |
| 7 | 13-14 | Бег 30 м, челночный бег 3х10. Тактические действия | Демонстрировать уровень подготовленности | Фиксирование результата  В беге на 30 м  в челночном беге 3х10 м | Научится: технике выполнения л/а упражнений в беге, метании, прыжках | тестирование |
| 8 | 15-16 | Метание набивного мяча, прыжок в длину с места. Тактические действия | Выполнять действия в защите и нападении. Демонстрировать уровень подготовленности в метании, прыжке | Фиксирование результата, метание набивного мяча  Прыжок в длину с места | Получит возможность: правильно выполнять комплексы упражнений на развитие быстроты, силы | тестирование |
| 9 | Техническая подготовка, 8 ч | 17-18 | Совершенствование приема и передач мяча | Демонстрировать технику приема и передач мяча | Технические элементы | Получит возможность:  контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, ЧСС.  Научится: правильно выполнять технические действия в игре | текущий |
| 10 | 19-20 | Совершенствование подачи мяча через сетку | Подачи в условиях игровой деятельности | текущий |
| 11 | 21-22 | Совершенствование технических элементов | Выполнять технические элементы. | текущий |
| 12 | 23-24 | Совершенствование технических элементов |  | текущий |
| 13 | Тактическая подготовка, 2 ч | 25-26 | Тактические действия | Выполнять действия в защите и нападении | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия  Получит возможность правильно выполнять комплексы упражнений на развитие силы, координацию движений. | текущий |
| 14 | Тактическая подготовка, 2 ч. | 27-28 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | Демонстрировать развитие силы, координации движений при выполнении ФУ |  | Научится: правильно выполнять тактические действия.    Получит возможность правильно выполнять комплекса упражнений на развитие силы, координацию движений. | текущий |
| 15 | ОФП, 4 ч. | 29-30 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Выполнять правила игры. | Комплексы ФУ для укрепления пальцев рук, мышц рук и ног | текущий |
| 16 |  | 31-32 | Развитие двигательных качеств. Учебная игра | Демонстрировать сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей |  | текущий |
| 17 | Техническая подготовка, 8 ч. | 33-34 | Совершенствование освоенных технических элементов | Выполнять и демонстрировать технические элементы в условиях игровой деятельности | Технические элементы | Научится: правильно выполнять технические элементы в игре | текущий |
| 18 | 35-36 | Совершенствование освоенных технических элементов | текущий |
| 19 | 37-38 | Совершенствование технических элементов | текущий |
| 20 | 39-40 | Совершенствование технических элементов |  | текущий |
| 21 | Тактическая подготовка, 2 ч | 41-42 | Тактические действия | Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность  Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия в игре | текущий |
| 22 | Тактическая подготовка, 4 ч | 43-44 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | текущий |
| 23 | 45-46 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | текущий |
| 24 | Соревнования, 4 ч | 47-48 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность  Проявлять эти качества при решении вариативных задач, возникающие в процессе игры | Тактические действия | Научится: правильно выполнять тактические действия в игре | текущий |
| 25 | 49-50 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | текущий |
| 26 | 51-52 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | текущий |
| 27 | Техническая подготовка, 8 ч | 53-54 | Совершенствование освоенных технических элементов | Выполнять технические элементы  Общаться и взаимодействовать в процессе игры | Технические элементы | Получит возможность: контролировать режимы нагрузок, ЧСС | текущий |
| 28 | 55-56 | Совершенствование освоенных технических элементов | текущий |
| 29 | 57-58 | Совершенствование освоенных технических элементов | текущий |
| 30 | 59-60 | Совершенствование освоенных технических элементов | текущий |
| 31 | Тактическая подготовка, 4 ч  ОФП, 6 ч | 61-62 | Тактические действия | Выполнять действия в защите и нападении.  Соблюдать правила ТБ в беге на короткие дистанции и прыжках в длину с места.  Активно использовать п/и для закрепления технико-тактических действий.  Излагать правила игры в пионербол |  |  | текущий |
| 32 | 63-64 | Тактические действия. Развитие двигательных качеств | Тактические действия | Научится: соблюдать ТБ при сдаче контрольных упражнений.  Получит возможность: - выполнять комплексы упражнений на развитие быстроты, милы, координацию движений,  - вести дневник самонаблюдения | текущий |
| 33 | 65-66 | Тактические действия. Бег 30 м, челночный бег | Фиксирование результатов: бег 30 м, челночный бег 3х10 м, метание набивного мяча, прыжок в длину с места | тестирование |
| 34 | 67-68 | Метание набивного мяча. Учебная игра | тестирование |
|  |  |  |  | текущий |

ИТОГО: 68 часов

Литература

Для учителя

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации (авт.-сост. А.Н.Каинов.- Изд.2-е.-Волгоград: Учитель, 2013 – 167 с.
2. Лях В.И. Программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: Просвещение, 2011

Для учащихся

1. Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев; Российская академия наук,: Просвещение, 2012.-160с.: ил.-(Академический школьный учебник).
2. Физическая культура. 6 класс : учеб. для общеобразовательных учреждений/А. П. Матвеев: Российская академия наук: Просвещение. – 4-е издание – М.: Просвещение, 2011.-95 с. : ил.-(академический школьный учебник).