Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Такучетская школа

663458 Красноярский край Богучанский район п. Такучет, ул. Горького, 1А

tacku4et@yandex.ru

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО педагогическим советомМКОУ Такучетская школаПротокол от « »\_\_\_2024 г. №\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮДиректор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Малыхина приказ №\_\_ от « » \_\_\_2024г |

**ПРОГРАММА ШСК**

МКОУ Такучетская школа

Курс для 5 -6 классов

**«ПИОНЕРБОЛ»**

(Направление спортивно - оздоровительное)

На 2024 – 2025 учебный год

Составил учитель физической культуры

Куткина Н.А.

п. Такучет

**Пояснительная записка**

 Пионербол (по правилам волейбола)- 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 функциональные 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, повышают 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.

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

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на один год, 34 часов, при 1 занятии в неделю по 1,5 ч. 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

***Целью*** программыявляется 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;

Для достижения этой цели служат следующие ***задачи*:**

* 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 так же 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.

# Содержание программы

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

**I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка – 7 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. Технико-тактические приемы – 25 часов**

**1. Подача мяча – 3 часов**

- техника выполнения подачи;

- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи – 3 часов**

- передачи внутри команды;

- передачи через сетку;

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

**3. Нападающий бросок –3 часов**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование – 3 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

- подача – прием;

- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;

- нападающий бросок – блок.

**6.** **Учебно-тренировочные игры – 5 час**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

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

**7. Судейство игр – 3 часов**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

**Учебно-тематический план курса «Пионербол»**

**Тематическое планирование 5 – 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы знаний | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 |
| 3 | Подача мяча | 3 |
| 4 | Передачи | 3 |
| 5 | Нападающий бросок | 3 |
| 6 | Блокирование | 3 |
| 7 | Комбинированные упражнения | 5 |
| 8 | Учебно-тренировочные игры | 5 |
| 9 | Судейство игр | 3 |
|  | Итого | 34 |

**Календарно – тематическое планирование 5 - 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий п/п | Тема занятия | Количество**часов** | **Дата проведения** | **Содержание занятия** |
| план | факт |
| 1 | Техника безопасности. Стойка игрока, перемещения по площадке | 1,5 |  |  | Введение. Двигательные действия и навыки. Действия без мяча. Расстановка игроков на площадке. Содержание игры. |
| 2 | Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. | 1,5 |  |  | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения |
| 3 | Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая | 1,5 |  |  | Упражнения с мячом.Техника атаки. Пионербол. |
| 4 | Передача нижняя прямая и нижняя боковая | 1,5 |  |  | Придание мячу обратного вращения. Основы знаний о физкультуре и спорту. |
| 5 | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком | 1,5 |  |  | Опрос по правилам игры. Пионербол |
| 6 | Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком | 1,5 |  |  | Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности |
| 7 | Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками | 1,5 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| 8 | Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед | 1,5 |  |  | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| 9 | Техника нападающих бросков.Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке  | 1,5 |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол. |
| 10 | Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии | 1,5 |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол. |
| 11 | Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча | 1,5 |  |  | Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол |
| 12 | Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки | 1,5 |  |  | Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол |
| 13 | Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием. |
| 14 | Передачи мяча через сетку двумя руками или одной | 1,5 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту |
| 15 | Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара. | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием. |
| 16 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении | 1,5 |  |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол |
| 17 | Взаимодействие игроков второй линии и передней линии | 1,5 |  |  | Командные тактические действия в нападении и защите. Пионербол |
| 18 | Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием. |
| 19 | Обманные действия игроков, командные действия | 1,5 |  |  | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. |
| 20 | Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков) | 1,5 |  |  | Правила судейства. Пионербол. |
| 21 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке | 1,5 |  |  | Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| 22 | Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, набок, перекатом | 1,5 |  |  | Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорте. |
| 23 | Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут | 1,5 |  |  | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. |
| 24 | Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча | 1,5 |  |  | ОФП. Игры, развивающие физические способности. . Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность Пионербол. |
| 25 | Ловля мяча отраженного сеткой и от блока соперника | 1,5 |  |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол |
| 26 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар | 1,5 |  |  | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Пионербол. |
| 27 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1,5 |  |  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).Правила игры. Основы знаний о физкультуре и спорте |
| 28 | Тактика свободного нападения | 1,5 |  |  | Нижняя прямая подача. Индивидуальные тактические действия в нападении. Пионербол. |
| 29 | Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол |
| 30 | Позиционное нападение с изменением позиций игроков | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол |
| 31 | Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки | 1,5 |  |  | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол |
| 32 | Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения | 1,5 |  |  | Групповые тактические действия в нападении и защите. Пионербол с блокированием. |
| 33 | Закрепление техники перемещений и владения мячом.  | 1,5 |  |  | Игровые упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости |
| 34 | Двусторонняя игра | 1,5 |  |  | Правила соревнований. Судейство игры |

**Список литературы**

1. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
2. Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
3. Интернет-ресурсы.