ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F5FF14CB7E3F10E743F7A82134B8C0E
Владелец: Власова Екатерина Валерьевна
Действителен: с 22.02.2022 до 18.05.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №41»
муниципального образования г. Братска

Рассмотрено
Заседанием МО
классных руководителей
МБОУ «СОШ №41»
Протокол №
От «___» _____2021г.

Согласовано:
Заместитель директора
_____/Чиркова А.Н
подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №41»

_____ /Власова Е.В./
подпись Ф.И.О.

Приказ №____
от «____»_____2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
секции Пионербол
для учащихся 6 классов

Автор разработки:
Лютых С.А
учитель физической культуры.

2021г.

Пояснительная записка

Программа секции «Пионербол» составлена на основе типовой комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, Москва «Просвещение», 2012) раздела спортивные игры – обучение игре в волейбол и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

Программа «Пионербол» или «мини-волейбол», является подводящей игрой для дальнейшего обучения детей волейболу и предназначена для учреждений общего и дополнительного образования. Программа рассчитана на обучение детей с 11 до 13 лет и рассчитана на 2 раза в неделю по 1 часу.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в Пионербол способствуют формированию жизненно важных двигательных навыков и развитию физических способностей тренирующихся. Игровая деятельность имеет большую возможность для физического, нравственного воспитания тренирующихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитание чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальность, творческого отношения к деятельности.

Цель:

- Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой (игрой пионерболом).

Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол
- Обучить приемам пионербола, сформировать начальные навыки судейства.

- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Содействовать укреплению здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся 6 классов:

Должны знать: Терминологию, правила и организацию пионербола, правила техники безопасности при занятиях пионерболом, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Должны уметь: Использовать изученные приёмы в двусторонней игре, применять различную тактику игры в защите и в нападении.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	среднего	средний	низкий	высокий	среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11 12 13	4 7 9	3 5 6	2 3 4	1 1 2	4 6 7	3 4 5	2 3 3	1 1 2

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м,расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2

	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
Технический прием	**Контрольные упражнения**	**Возраст лет**	**Оценка**							
			мальчики				**девочки**			
			высокий	**среднего**	**средний**	**низкий**	**высокий**	**среднего**	**средний**	**низкий**
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13	3 4 6	2 3 5	1 2 3	0 1 2	2 3 6	1 2 5	- 1 3	- - 2
IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-

Содержание программы 6 класс

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

3. **Гигиена**

Гигиена одежды и обуви при занятиях пионерболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям пионерболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

4. **Техническая подготовка**.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику пионербола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

5. **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в пионербол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара

- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

6. **Правила игры в пионербол**

Правила игры в пионербол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

7. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

8. **Специальная физическая подготовка.**

- Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования;
- упражнения с набивными и теннисными мячами;
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера;

- игры и эстафеты с препятствиями.

9. **Контрольные испытания**.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

10. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

11**. Соревнования**. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

Используемая литература:

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Методика обучения физической культуре; 1-11 кл.: Метод.пособие. – М., 2004.
2. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Физкультурно – оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М., 2003.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод. пособие./сост.Б.И. Мишин. – М., 2003.
4. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов: Пособие для учителя/ Под ред.В.И. Ляха,. – М.,- 2005

Календарно – тематическое планирование

секция «Пионербол»

№ занятия	Название темы занятия	Кол – во часов	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
1	Сбор группы. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Стойки и передвижения волейболиста. Постановка рук. Историческое развитие игры.	1			
2	Стойки, передвижения. Передача мяча сверху двумя руками индивидуально, в парах. П/и «Передал – садись»	1			
3	Стойки, передвижения, постановка рук при передаче мяча двумя руками сверху. Возникновение игры в мире. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. П/и «Кто дольше?». Учебная двусторонняя игра.	1			
4	Общая физическая подготовка (ОФП). Передача мяча двумя руками сверху над собой. Упражнения с набивными мяча (1кг.). Учебная двусторонняя игра.	1			
5	Упражнения с отягощением. Прыжки в длину с места. Передача мяча двумя руками сверху над собой, вперед. Эстафеты у стены с передачей мяча сверху. Учебная двусторонняя игра.	1			
6	Гимнастические упражнения в парах. Прыжки со скакалкой. Развитие игры в России. Передача мяча сверху в различных направлениях через сетку. П/и «самый меткий». Учебная двусторонняя игра.	1			
7	Бег по пересеченной местности 1 км. Упражнения ОФП в парах. Передача мяча над собой с различной высотой и скоростью. Учебная двусторонняя игра.	1			
8	Специальные беговые упражнения (СБУ) из различных стартовых положений. Имитация приемов мяча снизу. Индивидуальная	1			

	передача мяча сверху в стену и прием мяча снизу. Учебная двусторонняя игра.				
9	Правила игры в пионербол. Упражнения на средней перекладине. Прием мяча снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу, подброшенного напарником. Учебная двусторонняя игра.	1			
10	Упражнения на гибкость. Многократный прием мяча, с передачей в стену. Учебная двусторонняя игра.	1			
11	СБУ. Челночный бег. Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу во встречных колонах. Учебная двусторонняя 1игра.	1			
12	ОФП. Прыжки в высоту с места. Техника выполнения нижней прямой подачи (у стены), в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра. Правила игры в пионербол.	1			
13	Упражнения с набивными мячами в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Передача и прием мяча в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра.	1			
14	Упражнения с теннисными мячами в парах, через сетку. Передача мяча в парах сверху за голову, стоя спиной к партнеру. Учебная двусторонняя игра.	1			
15	СБУ. Упражнения для верхнего плечевого пояса. Техника верхней прямой подачи (выполнение в стену). Судейство в пионерболе. Применение изученных приемов в учебной двусторонней игре.	1			
16	ОФП. Совершенствование техники приема, передачи мяча через сетку. Судейство в пионерболе. П/и»Перестрелка».Учебная двусторонняя игра.	1			
17	Прыжки через препятствия. Упражнения через скакалку. Прием мяча снизу с подачи. Техника верхней прямой подачи через сетку. Учебная двусторонняя игра.	1			

18	ОФП. Упражнения с мячом в парах. Подача мяча сверху, снизу в парах через сетку. Основные линии на площадке (первая и вторая, линия подачи мяча). П/и «Перестрелка».Учебная двусторонняя игра.	1			
19	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с разбега. Техника нападения. Имитация. Разбор техники выполнения. Учебная двусторонняя игра.	1			
20	СБУ. Упражнения для мышц спины и шеи с предметами. Совершенствование техники выполнения нападения. Учебная двусторонняя игра.	1			
21	Упражнения с теннисными мячами через сетку. Передача и прием мяча через сетку. Нападение в парах.	1			
22	ОРУ с мячами. Эстафеты в колонах через сетку с применением изученных элементов пионербола. П/и «Борьба за мяч». Учебная двусторонняя игра.	1			
23	ОФП. Совершенствование подачи мяча через сетку различными способами. Прием мяча с подачи через сетку. Учебная двусторонняя игра.	1			
24	Упражнения для мышц ног и таза. Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. П/и «Кто дольше?». Напапение из зоны №4. Учебная двусторонняя игра.	1			
25	СБУ. Бег с ускорением до 20 метров. Нападение «пол – стена». Судейство в пионерболе. Учебная двусторонняя игра.	1			
26	ОРУ. Техника нападения через сетку из номеров 2 и 4. Правила игры в пионербол. Учебная двусторонняя игра.	1			
27	ОФП. Упражнения на силу мышц спины. Верхняя передача мяча в зонах 6, 3, 4. Учебная двусторонняя игра.	1			
28	ОРУ. Челночный бег 4х9 м. Техника передачи мяча сверху в прыжке. П/и «Четыре мяча».	1			

	Учебная двусторонняя игра.				
29	СБУ. Упражнения с набивными мячами. Соревнование на большее количество передач сверху в парах. Учебная двусторонняя игра.	1			
30	Упражнения со скакалкой. Прямая подача мяча сверху по номерам 1, 6, 5. Прием мяча после подачи с доводкой мяча в №3. Учебная двусторонняя игра.	1			
31	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нижняя подача мяча в заданные номера. П/и «Перестрелка». Учебная двусторонняя игра.	1			
32	Упражнения с мячами в парах. Техника нападения через сетку в парах. Учебная двусторонняя игра.	1			
33	СБУ. Упражнение на укрепление пресса. Нападение из зоны №3. Одиночное блокирование. Учебная двусторонняя игра.	1			
34	Упражнения на перекладине. Передача мяча сверху во встречных колонах. Эстафета «Передал – садись». Учебная двусторонняя игра.	1			
35	ОФП. Перемещение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападение при встречных передачах. Учебная двусторонняя игра.	1			
36	ОРУ с набивными мячами. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Судейство в пионерболе. Учебная двусторонняя игра.	1			
37	Упражнения на укрепление мышц спины. Стойки и перемещение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная двусторонняя игра.	1			
38	Упражнения с мячами в парах. Верхняя прямая подача мяча в заданный номер. Игра в нападение через зону № 3. Учебная двусторонняя игра.	1			
39	СБУ. Челночный бег. Передача мяча сверху двумя руками, стоя	1			

	спиной к цели. П/и « Мяч капитану». Учебная двусторонняя игра.				
40	Упражнения для мышц рук и ног. Передача и прием мяча в парах с касанием линий волейбольной площадки. Одиночное блокирование. Учебная двусторонняя игра.	1			
41	ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя боковая подача в стенку с приемом после отскока. Учебная двусторонняя игра.	1			
42	Игра в мини – футбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Блокирование в зоне 2. Учебная двусторонняя игра.	1			
43	Упражнения на гимнастических скамейках. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная двусторонняя игра.	1			
44	Упражнения на координацию. Верхняя передача в колоннах со сменой мест. П/и «Передал – садись». Нападение в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра.	1			
45	Упражнение на укрепление мышц живота. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зону № 3. Одиночное блокирование. Учебная игра. Судейство в волейболе.	1			
46	Упражнения на укрепление мышц туловища и шеи. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная двусторонняя игра.	1			
47	СБУ. Прием мяча одной рукой. Передача мяча в парах через сетку. Учебная двусторонняя игра.	1			
48	Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар через сетку с номеров 2, 4. Передача сверху над собой на количество передач. Учебная игра.	1			
49	ОФП. Прыжки в длину с места. Подача и прием мяча в расстановке. Правила игры в пионербол. Учебная двусторонняя игра.	1			

50	Упражнение на гибкость. Тактика игры в защите углом вперед. Учебная двусторонняя игра.	1			
51	Упражнения на силу в парах. Тактика игры в защите углом назад. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			
52	ОРУ с мячами. Прием и передача мяча в зонах 6, 3, 4. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная двусторонняя игра.	1			
53	Упражнения на средней перекладине. Верхняя прямая подача в заданные номера. Прием мяча в номере 6 с передачей в номер 3. Учебная игра.	1			
54	Старты из различных исходных положений. Нападающий удар с места. Отбивание двумя руками подвешенного мяча. Учебная двусторонняя игра.	1			
55	Упражнения для мышц плечевого пояса. Подача теннисного мяча. Передача мяча снизу в стенку на количество раз. Учебная двусторонняя игра.	1			
56	Игра в мини – баскетбол. Передача и прием мяча во встречных колонах со сменой мест. Учебная игра.	1			
57	Упражнения для мышц ног и таза. Тактика игры в нападении. Учебная двусторонняя игра.	1			
58	СБУ, челночный бег 4х9м. Передача мяча стоя спиной к партнеру. П/и «Четыре мяча». Учебная двусторонняя игра.	1			
59	Упражнения в парах с набивными мячами. Индивидуальные тактические действия игроков в игре. Учебная двусторонняя игра.	1			
60	Прыжки в глубину. Нападающий удар с разбега. Подача мяча в мишень на стене и прием после отскока. Учебная двусторонняя игра.	1			
61	Упражнения на гимнастической стенке. Командные тактические действия игроков в защите. Учебная двусторонняя игра.	1			

62	ОФП. Бег по пересеченной местности. Техника игры в нападении. Групповые действия. Страховка слабого игрока. Учебная двусторонняя игра.	1			
63	СБУ. Бег 12 -15 мин. на выносливость. Эстафеты с передачей мяча и приемом. Учебная игра в три касания. Судейство в волейболе.	1			
64	Бег с препятствиями. Прыжковые упражнения. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1			
65	Кросс в чередовании с ходьбой. Нападение через зону № 3. Прием подачи мяча снизу. Учебная игра.	1			
66	Упражнения на координацию. Групповое блокирование и страховка блока. Передача мяча 1сверху по номерам. Учебная игра в три приема.	1			
67	ОФП. Эстафеты с бегом. Прием и передача мяча в парах через сетку. Групповое блокирование, страховка блока. Игра в три приема.	1			
68	СБУ. Применение всех изученных приемов в игре. Задание на летние каникулы.	1			