

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «Спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ / И.А. Ефремова /  
Приказ №34-п от «02» сентября 2024г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Пионербол»

Уровень программы: базовый  
(Стартовый, базовый или продвинутый)

Срок реализации программы: 3 года

Адресат: от 8 до 11 лет

Автор – составитель:  
Богданова Татьяна Михайловна,  
тренер-преподаватель  
\_\_\_\_\_  
(указать ФИО и должность разработчика)

Жарковский

2024

## Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	6
1.3. Учебный план.....	8
1.4. Содержание учебного плана программы .....	10
1.5. Планируемые результаты.....	19
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
2.1. Календарный учебный график.....	21
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	22
2.3. Методические материалы.....	24
2.4. Условия реализации программы.....	27
3. Список литературы.....	28

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» разработана на основании следующих документов:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы: физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально - волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Новизна дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе. Кроме этого, по ходу реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 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.

Также новизна программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в пионербол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка.

Актуальность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 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.

Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка; предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовки личности и физических качеств занимающихся; развивает уровень физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школе в разделе пионербол.

Отличительной особенностью программы по пионерболу является то, что привлекаются дети с ограниченными возможностями здоровья. В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа, 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.

Учащиеся получают опыт:

- организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- участия в соревнованиях.

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. Занятия в кружке по пионерболу во внеурочной деятельности для начальной школы разработаны для наиболее заинтересованных и физически

подготовленных детей. 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 (волейболом) 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.

Адресат программы: обучающиеся 8-11 лет (смешанная группа из мальчиков и девочек)

Срок реализации программы-3 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 6 часов.

Продолжительность учебного часа (академического часа) - 45 минут.

Наполняемость групп 1 года обучения - не менее 15 человек.

Наполняемость групп 2 года обучения - не менее 12 человек.

Наполняемость групп 3 года обучения - не более 20 человек.

Этапы подготовки:

1-й год - этап начальной подготовки (НП-1);

2-й год - этап начальной подготовки (НП-2);

3-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-1).

Состав группы - постоянный.

Условия приема детей – в объединение принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей).

Особенности формирования группы. Группа смешанного состава, разновозрастная - это обусловлено спецификой работы секции. Старшие дети помогают младшим в процессе обучения помощь в закреплении нового учебного материала.

Уровень реализации данной программы - базовый.

## 1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы - обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Основными направлениями работы является:

- диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;
- поддержание и развитие необходимого уровня развития физических качеств;
- увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;
- развитие коллективизма;
- расширение представлений о возможностях собственного организма;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
- формирование коммуникативных компетенций;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие задачи:

1. Образовательные:

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладению навыками регулирования психического состояния.

2. Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

### 3. Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Учебный план

#### Первый год обучения НП-1 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	180	-	180	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	100	-	100	Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	150	-	150	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	80	-	80	Педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	70	-	70	Педагогическое наблюдение
7	Учебные игры	28	-	28	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	10	-	10	Итоговый контроль
Итого часов		648	30	618	

#### Второй год обучения НП-2 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	160	-	160	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	140	-	140	Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	140	-	140	Педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	90	-	90	Педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	70	-	70	Педагогическое наблюдение
7	Учебные игры	13	-	13	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	10	-	10	Итоговый контроль
Итого часов		648	25	623	

**Третий год обучения  
УТ-1 (ч/год)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	23	23	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	130	-	128	Педагогическо е наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	160	-	160	Педагогическо е наблюдение
4	Техническая подготовка	120	-	120	Педагогическо е наблюдение
5	Тактическая подготовка	100	-	100	Педагогическо е наблюдение
6	Игровая подготовка	90	-	90	Педагогическо е наблюдение
7	Учебные игры	20	-	20	Педагогическо е наблюдение
8	Итоговое занятие	5	-	5	Итоговый контроль
Итого часов		648	23	623	

**Сводный учебный план**

№ п/п	Название программы	Всего часов			
		1-й	2-й	3-й	
1	Пионербол	648	648	648	1944

## 1.4. Содержание учебного плана программы

### Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

#### 1 год обучения

##### 1. Теоретическая подготовка (30 часов).

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

##### 2. Общая физическая подготовка (180 часов)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

##### 3. Специальная физическая подготовка (100 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. 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. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

#### **4.Техническая подготовка (150 часов).**

Упражнения для развития качеств необходимых при ловле и передаче мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперед. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Прием мяча после подачи. Прием мяча после перемещения.

### **5.Тактическая подготовка (80 часов).**

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча.

### **6.Игровая подготовка (70 часов).**

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

### **7.Учебные игры (28 часов).**

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

### **8.Итоговое занятие (10 часов).**

Итоговый контроль.

## **Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 год обучения**

### **1.Теоретическая подготовка (25 часов).**

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

### **2.Общая физическая подготовка (160 часов).**

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (140 часов).**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. 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 игре в защите. 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. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

#### **4.Техническая подготовка (140 часов).**

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперед. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

#### **5.Тактическая подготовка (90 часов).**

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии.

Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

#### **6.Игровая подготовка (70 часов).**

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

**7.Учебные игры (13 часов).** Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

#### **8.Итоговое занятие (10 часов).**

Итоговый контроль.

### **Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 год обучения**

#### **1.Теоретическая подготовка (23 часа).**

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

#### **2.Общая физическая подготовка (130 часов).**

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для

всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (160 часов).**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. 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 игре в защите. 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. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

#### **4.Техническая подготовка (120 часов).**

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперед. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Прием мяча после подачи Прием мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

#### **5.Тактическая подготовка (100 часов).**

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие

взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

#### **6.Игровая подготовка (90 часов).**

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

#### **7.Учебные игры (20 часов).**

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

#### **8.Итоговое занятие (5 часов).**

Итоговый контроль.

## 1.5. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры «Пионербол», анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября	до 31 мая	36		648	3 раз в неделю по 6 часов	май
2	2	1 сентября	до 31 мая	36		648	3 раз в неделю по 6 часов	май
3	3	1 сентября	до 31 мая	36		648	3 раз в неделю по 6 часов	май

## 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов в ОФП, выполнение заданий соревновательного характера
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Формы аттестации: опрос, собеседование, практическая работа, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:  
- сбор информации;

- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

### 2.3. Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

- наглядность;
- практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий;
- последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся;
- доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект
2	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
3	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
4	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь

### Организация учебного процесса

Занятия проводятся в очной форме.

Алгоритм каждого занятия включает три части:

- вводная (10–15 мин): разминка, общеразвивающие упражнения, подготовка организма к основной нагрузке;
- основная: освоение техники и тактики, развитие физических качеств, игровые задания;
- заключительная: снижение нагрузки, подведение итогов.

### Методы обучения

1) Словесный:

- объяснение техники выполнения приёмов;
- инструктаж по правилам и безопасности;
- беседы о значении физической культуры и здорового образа жизни;

-разбор игровых ситуаций и ошибок.

2)Наглядный:

-показ правильных движений тренеру;-

-использование схем, плакатов, макетов площадки.

3) Практический:

-многократное повторение приёмов в облегчённых условиях;

-отработка навыков в парах и малых группах;

-выполнение комплексов упражнений на развитие координации, ловкости, скорости.

4) Игровой:

-подвижные игры с элементами пионербола;

-учебные игры по упрощённым правилам;

-эстафеты и конкурсы с мячом.

5)Дискуссионный:

-обсуждение тактики команды;

-анализ собственных действий и действий партнёров;

-коллективное решение проблемных игровых ситуаций.

### **Методы воспитания**

1)Убеждение:

-разъяснение ценности спорта и командной работы;

-формирование понимания правил честной игры;

-беседы о дисциплине и ответственности.

2)Упражнение:

-систематическое выполнение технических приёмов;

-привитие навыков самоконтроля и самоорганизации.

3)Стимулирование:

-поощрение за успехи и улучшение результатов;

-награждение грамотами и призами на соревнованиях;

-публичное признание достижений.

4)Мотивация:

-постановка индивидуальных и командных целей;

-создание ситуации успеха на занятиях;

-вовлечение в организацию мероприятий (судейство, помощь в проведении турниров).

### **Формы организации учебных занятий**

1)Беседа - обсуждение теории, правил, истории пионербола, вопросов безопасности и гигиены.

2)Встреча с интересными людьми - приглашение тренеров, спортсменов, судей для обмена опытом.

3)Игра - учебные и контрольные матчи, подвижные игры с мячом, эстафеты.

4)Лекция - изложение теоретических сведений о технике, тактике, физиологии движений.

5)Практическое занятие - отработка приёмов, комбинаций, физических качеств.

### **Принципы реализации методики**

Доступность - постепенное усложнение заданий с учётом возраста и подготовленности.

Наглядность - сочетание показа, объяснения и практического выполнения.

Систематичность - регулярность занятий и последовательность освоения материала.

Индивидуализация - учёт особенностей каждого обучающегося при дозировке нагрузки.

Комплексность - единство физического, интеллектуального и нравственного развития.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения учащиеся:

-знают правила игры и основы техники/тактики пионербола;

-владеют основными приёмами (подача, приём, передача, атака);

-умеют взаимодействовать в команде и выполнять игровые роли;

-демонстрируют улучшение физических качеств (ловкость, скорость, координация);

-проявляют интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

## 2.4. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Сведение о помещении: спортивный зал.

Сведение о наличии подсобных помещений : кладовая, раздевалка.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная -1 шт.;
- стойки волейбольные-2 шт.;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- скакалки;
- секундомер;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты.

Технические средства обучения:ноутбук, проектор.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;
- наглядный материал.

Специальная одежда:

- спортивная форма, шорты, футболка.

Информационное обеспечение:

- <https://dlia-sporta.ru/>;
- <http://www.offsport.ru/>.

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее одного года и прошедшим профессиональную переподготовку с присвоением квалификации «тренер-преподаватель».

### 3. Список литературы

#### Список литературы для использования педагогом:

- 1.Симонова О.В. «Пионербол — игра для всех возрастов: Методика обучения» // Спорт в школе. — 2000. — № 41–42. — С. 5, 17.
- 2.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов» — М.: Просвещение, 2011.
- 3.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие» — М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002.
- 4.Каинов А.Н. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» — Волгоград: Учитель, 2013.
- 5.Лях В.И., Зданевич А.А. «Программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» — М.: Просвещение, 2011.

#### Список литературы для родителей:

- 1.Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» — 2003.
- 2.Панкеев И. «Русские народные игры» — Москва, 2004.

#### Список литературы для обучающихся:

- 1.Симонова О. В. «Пионербол — игра для всех возрастов: Методика обучения» // Спорт в школе. — 2000. — №41–42. — С. 5,17.
- 2.Барышникова Т. «Игры на воздухе» — СПб: Кристалл, КОРОНА, 2010.
- 3.Григорьев Д. В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор». — М.: Просвещение, 2010.
4. Литвинов Е. Н. «Методика физического воспитания учащихся 1–4 классов. Пособие для учителя». — М.: Просвещение, 2001.
5. Матвеев А. П. «Программа Физическая культура 1–11 кл.». — М.: Дрофа, 2002.