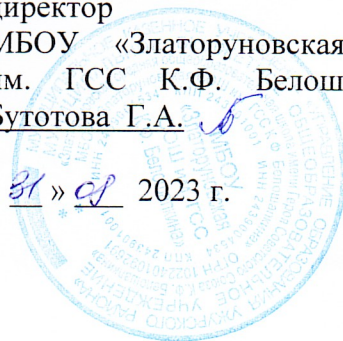


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Златоруновская СОШ им ГСС К.Ф Белошапкина»

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по  
ВР МБОУ  
«Златоруновская СОШ им. ГСС К.Ф.  
Белошапкина»  
Пешкова О.Н.  
« 30 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
директор  
МБОУ «Златоруновская СОШ  
им. ГСС К.Ф. Белошапкина»  
Бутотова Г.А.  
« 31 » 08 2023 г.



*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа*

**Пионербол**

2023 - 2024 учебный год

Базовый уровень

Разработчик: учитель  
физической культуры

Подглазов Е.А

2023 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Личностные универсальные учебные действия:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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

Программа курса «Пионербол» для детей 8-10 лет рассчитана на 1 год 68 часов, при занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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.

**Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

#### **I. Основы знаний :**

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

#### **II. Специальная физическая подготовка:**

**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 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, 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 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 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. Техничко-тактические приемы.**

##### **1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

##### **2. Передачи:**

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

##### **3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

##### **4. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

##### **5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

## 6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

## 7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Тема занятия</i>   | <i>Дата</i> | <i>Корр<br/>екци<br/>я</i> |
|------------------|---|-------------|----------------------------|
| 1.               | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |             |                            |
| 2.               | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»  |             |                            |
| 3.               | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.  |             |                            |
| 4.               | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.<br>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.  |             |                            |
| 5.               | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.   |             |                            |
| 6.               | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.<br>Перемещение приставным шагом. Челночный бег.   |             |                            |
| 7.               | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.<br>Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»  |             |                            |
| 8.               | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.<br>Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.  |             |                            |
| 9.               | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»  |             |                            |
| 10.              | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.<br>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.                                       |             |                            |
| 11.              | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»  |             |                            |
| 12.              | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.<br>Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».                         |             |                            |
| 13.              | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.<br>Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.                               |             |                            |
| 14.              | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.<br>Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом   |             |                            |
| 15.              | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.                                  |             |                            |
| 16.              | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.      |             |                            |
| 17.              | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.<br>Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.                            |             |                            |
| 18.              | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   |             |                            |
| 19.              | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   |             |                            |
| 20.              | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.  |             |                            |
| 21.              | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.<br>Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.  |             |                            |
| 22.              | Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.   |             |                            |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 23. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.            |  |  |
| 24. | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.                       |  |  |
| 25. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.                        |  |  |
| 26. | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.  |  |  |
| 27. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 28. | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 29. | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 30. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 31. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.                          |  |  |
| 32. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 33. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.                           |  |  |
| 34. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 35. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.                           |  |  |
| 36. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 37. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.                     |  |  |
| 38. | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 39. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 40. | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.   |  |  |
| 41. | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 42. | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 43. | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 44. | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.  |  |  |
| 45. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.  |  |  |
| 46. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.  |  |  |
| 47. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |
| 48. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.  |  |  |
| 49. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей   |  |  |
| 50. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.   |  |  |
| 51. | Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения.   |  |  |
| 52. | Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 53. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.  |  |  |
| 54. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.  |  |  |
| 55. | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. |  |  |
| 56. | Формирование навыков командных действий. Игра.   |  |  |
| 57. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.  |  |  |
| 58. | Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.  |  |  |
| 59. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.                                    |  |  |
| 60. | Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.   |  |  |
| 61. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.   |  |  |
| 62. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.  |  |  |
| 63. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.  |  |  |
| 64. | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.   |  |  |
| 65. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.   |  |  |
| 66. | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.  |  |  |
| 67. | Учебно-тренировочная игра. Судейство.  |  |  |
| 68. | Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.  |  |  |

#### ***СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:***

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988