

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

председатель  Медведева Л.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»  
Медведева Л.Р.

Приказ № 47 от 31.08.2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПИОНЕРБОЛ»

Возраст обучающихся: 9- 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Бугай Ольга Эриховна

Инструктор по физической культуре

с. Красная Поляна

2023г

## **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 9-12 лет рассчитана на 1 год 162 часа, 4,5 часа в неделю (при 2 занятиях в неделю по 2 ч и 2, 5 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**

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Дата</b> | <b>Коррекция</b> |
|--------------|---|-------------|------------------|
| 1.           | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. |             |                  |
| 2-3          | Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»  |             |                  |
| 4-5          | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.  |             |                  |
| 6-7          | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.   |             |                  |
| 8-9          | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.   |             |                  |
| 10--11       | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.  |             |                  |
| 12-13        | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»   |             |                  |

|       |   |  |  |
|-------|---|--|--|
| 14-15 | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.   |  |  |
| 16-17 | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»  |  |  |
| 18-19 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.                                  |  |  |
| 20-21 | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»                                      |  |  |
| 22-23 | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».                    |  |  |
| 24-25 | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.                          |  |  |
| 26-27 | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом                                      |  |  |
| 28-29 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.                             |  |  |
| 30-31 | Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 32-33 | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.                       |  |  |
| 34-35 | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 36-37 | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 38-39 | Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 40-41 | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 42-43 | Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 44-45 | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.      |  |  |
| 46-47 | Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.                 |  |  |
| 48-49 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.                  |  |  |
| 50-51 | Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.  |  |  |
| 52-53 | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 54-55 | Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.  |  |  |
| 56-57 | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.   |  |  |
| 58-59 | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.   |  |  |

|         |   |  |  |
|---------|---|--|--|
| 60-61   | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.                          |  |  |
| 62-63   | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.  |  |  |
| 64-65   | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам.                           |  |  |
| 66-67   | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 68-69   | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.                           |  |  |
| 70-71   | Нападающий бросок. Прием подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |
| 72-73   | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Прием подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.                     |  |  |
| 74-75   | Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой<br>Прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 76-77   | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощенным правилам.  |  |  |
| 78-79   | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.   |  |  |
| 80-81   | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 82-83   | Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 84-85   | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощенным правилам.   |  |  |
| 86-87   | Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.  |  |  |
| 88-89   | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.  |  |  |
| 90-92   | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.  |  |  |
| 93-95   | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |
| 96-99   | Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.  |  |  |
| 100-103 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей   |  |  |
| 104-107 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.   |  |  |
| 108-111 | Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков.<br>Прием мяча на месте и после перемещения.  |  |  |
| 112-115 | Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |
| 116     | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.   |  |  |
| 117-119 | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.   |  |  |

|         |  |  |  |
|---------|--|--|--|
| 120-124 | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. |  |  |
| 125-129 | Формирование навыков командных действий. Игра.   |  |  |
| 130-134 | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.  |  |  |
| 135-142 | Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.  |  |  |
| 143     | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.                                    |  |  |
| 144-146 | Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.   |  |  |
| 147-149 | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.   |  |  |
| 150-152 | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.  |  |  |
| 153-154 | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.  |  |  |
| 155     | Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.   |  |  |
| 156-158 | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.   |  |  |
| 159-160 | Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.  |  |  |
| 161     | Учебно-тренировочная игра. Судейство.  |  |  |
| 162     | 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

### Материально-техническое оснащение:

1. Сетка волейбольная
2. Мячи волейбольные
3. Мячи набивные