

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 115

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического
совета

Протокол № 5 от 25.03.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 115
А.В. Питерских
Приказ №20/1-О от 05.04.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Пояркова Валерия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Актуальность программы заключается в том, что она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его 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.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Программа предполагает решение образовательных, воспитательных и развивающих задач с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области здорового образа жизни.
- Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
- Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям пионерболом.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Развивающие:

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

Программа «Пионербол» для детей 10-12 лет рассчитана на 1 год обучения - 171 час. Уровень программы стартовый. Режим занятий: 1 день в неделю – 1 час, занятие для всех (общее). 1 день в неделю – 3,5 часа, занятие по подгруппам, с перерывами на отдых. Подгруппы не имеют постоянный состав. Они формируются исходя из способностей и дальнейших результатов детей: 1 состав, 2 состав, 3 состав. Дети могут переходить из состава в состав. Вновь прибывшие ребята зачисляются автоматически в 3 состав. Программа 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.

Учебный план
Стартовый уровень

№ п/п	Тема/раздел	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	4,0	1,5	2,5	Тест
2	Специальная физическая подготовка	76,5	1,5	74,0	Зачет
3	Технико-тактические приемы	93,5	1,5	90,0	Зачет
	Итого:	171	4,5	166,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний

Теория: понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

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

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория: техника выполнения упражнений на развитие силовых качеств, техника упражнений на развитие быстроты, правила подвижных игр: «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Практика: 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.

Раздел 3. Техничко-тактические приемы

Теория: техника выполнения подачи; прием мяча; подача мяча по зонам, управление подачей. Изучение подвижных игр.

Практика: передачи внутри команды; передачи через сетку; передачи с места и после 2-х шагов в прыжке. Нападающий бросок: техника выполнения нападающего броска; нападающие броски с разных зон. Блокирование, ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Учебно-тренировочные игры: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу). Подвижные игры.

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

Планируемые результаты

Должны знать

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- правила подвижных игр и эстафет.

Должны уметь

- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- выполнять контрольные упражнения и тесты для оценки физической и технической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал (1)
- Волейбольная сетка (1)
- Мячи волейбольные (10)
- Мячи набивные (5)
- Мячи баскетбольные (10)
- Скакалки (20)

Список используемой литературы

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. - М., 2002 - 88 с.
5. Гофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л.Б. Гофман. - М., 2004. - 305 с.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков. - М., 2002. -- 300с.
7. Тимофеева, Е.А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / Е. А. Тимофеева. - М., 2009. - 230с.

**Календарный учебный график
На 2021-2022 учебный год**

№ п/п	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1 неделя сентября	Лекция, инструктаж	3.5	Инструктаж по ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Спорт.зал	тест
2.		Тренировка	1	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м.	Спорт.зал	Наблюдение
3.	2 неделя	Тренировка	3.5	Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 10м.	Спорт.зал	Наблюдение
4.	сентября	Тренировка	1	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Спорт.зал	Наблюдение
5.	3 неделя сентября	Тренировка	3.5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	Спорт.зал	Наблюдение
6.		Тренировка	1	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Спорт.зал	Наблюдение
7.	4 неделя сентября	Тренировка	3.5	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	Спорт.зал	Наблюдение
8.		Тренировка	1	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	Спорт.зал	Наблюдение
9.	1 неделя октяб	Тренировка	3.5	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	Спорт.зал	Наблюдение
10.	бря	Тренировка	1	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом.	Спорт.зал	Наблюдение
11.	2 неделя	Тренировка	3.5	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	Спорт.зал	Наблюдение

12.	ля октя бря	Тренировк а	1	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Спорт.зал	Наблюдени е
13.	3 неде ля	Тренировк а	3.5	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	Спорт.зал	Наблюдени е
14.	октя бря	Тренировк а	1	Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Спорт.зал	Наблюдени е
15.	4 неде ля октя бря	Тренировк а	3.5	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Спорт.зал	Наблюдени е
16.		Тренировк а	1	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Спорт.зал	Наблюдени е
17.	5 неде ля октя бря	Тренировк а	3.5	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
18.		Тренировк а	1	Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
19.	1 неде ля нояб	Тренировк а	3.5	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом.	Спорт.зал	Наблюдени е
20.	ря	Тренировк а	1	Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом.	Спорт.зал	Наблюдени е
21.	2 неде ля нояб ря	Тренировк а	3.5	Совершенствование стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
22.		Тренировк а	1	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е

23.	3 неде ля нояб ря	Тренировк а	3.5	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
24.		Тренировк а	1	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук.	Спорт.зал	Наблюдени е
25.	4 неде ля нояб ря	Тренировк а	3.5	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	наблюдение
26.		Тренировк а	1	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
27.	1 неде ля дека бря	Тренировк а	3.5	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
28.		Тренировк а	1	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
29.	2 неде ля дека бря	Тренировк а	3.5	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
30.		Соревнова ние	1	Соревнование по пионерболу	Спорт.зал	Наблюдени е, анализ игры
31.	3 неде ля дека бря	Тренировк а	3.5	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт.зал	Наблюдени е
32.		Тренировк а	1	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт.зал	Наблюдени е
33.	4 неде ля дека бря	Тренировк а	3.5	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт.зал	Наблюдени е
34.		Тренировк а	1	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спорт.зал	Наблюдени е
35.	1 неде	Тренировк а	3.5	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в	Спорт.зал	Наблюдени е

	ля января			прыжке.		
36.	ря	Тренировка	1	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спорт.зал	Наблюдение
37.	2 неделя	Тренировка	3.5	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи.	Спорт.зал	Наблюдение
38.	января	Тренировка	1	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Спорт.зал	Наблюдение
39.	3 неделя	Тренировка	3.5	Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
40.	января	Тренировка	1	Нападающий бросок. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
41.	4 неделя	Тренировка	3.5	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча.	Спорт.зал	Наблюдение
42.	января	Тренировка	1	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	Спорт.зал	Наблюдение
43.	1 неделя февр	Тренировка	3.5	Совершенствование блокирования. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
44.	аля	Тренировка	1	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
45.	2 неделя февр	Тренировка	3.5	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
46.	аля	Тренировка	1	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдение
47.	3 неделя февр аля	Тренировка	3.5	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Спорт.зал	Наблюдение
48.		Тренировка	1	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	Спорт.зал	Наблюдение
49.	4 неде	Тренировка	3.5	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по	Спорт.зал	Наблюдение

	ля			упрощенным правилам.		
50.	февр аля	Тренировк а	1	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Спорт.зал	Наблюдени е
51.	1 неде ля	Тренировк а	3.5	Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Спорт.зал	Наблюдени е
52.	март а	Тренировк а	1	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	Спорт.зал	Наблюдени е
53.	2 неде ля	Тренировк а	3.5	Совершенствование способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
54.	март а	Тренировк а	1	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
55.	3 неде ля март а	Тренировк а	3.5	Подача мяча по зонам. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
56.		Тренировк а	1	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи.	Спорт.зал	Наблюдени е
57.	4 неде ля	Тренировк а	3.5	Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
58.	ля март а	Тренировк а	1	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Спорт.зал	Наблюдени е
59.	1 неде ля	Тренировк а	3.5	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Спорт.зал	Наблюдени е
60.	апре ля	Тренировк а	1	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
61.	2 неде ля	Тренировк а	3.5	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Спорт.зал	Наблюдени е
62.	апре ля	Тренировк а	1	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
63.	3 неде ля	Тренировк а	3.5	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
64.	апре ля	Тренировк а	1	Прием мяча после передачи в сетку.	Спорт.зал	Наблюдени е

65.	4 неде ля	Тренировк а	3.5	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
66.	ля апре ля	Тренировк а	1	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
67.	5 неде ля	Тренировк а	3.5	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Спорт.зал	Наблюдени е
68.	апре ля	Тренировк а	1	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Спорт.зал	Наблюдени е
69.	1 неде ля	Тренировк а	1	Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	Спорт.зал	Наблюдени е
70.	мая	Тренировк а	3.5	Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
71.	2 неде ля	Тренировк а	3.5	Обучение действиям игрока в защите. Формирование навыков командных действий.	Спорт.зал	Наблюдени е
72.	мая	Тренировк а	1	Формирование навыков командных действий. Игра.	Спорт.зал	Наблюдени е
73.	3 неде ля	Тренировк а	3.5	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	Спорт.зал	Наблюдени е
74.	мая	Соревнова ние	1	Соревнование по пионерболу.	Спорт.зал	Наблюдени е, анализ игры
75.	4 неде ля мая	Тренировк а	3.5	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	Спорт.зал	наблюдение
76.		Тренировк а	1	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Спорт.зал	зачет
Итого			171 час			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575816

Владелец Питерских Анна Владимировна

Действителен с 19.03.2021 по 19.03.2022