

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Красноярского края**  
**Муниципальное образование Богучанский район**  
**МКОУ Богучанская школа № 1 им. К.И. Безруких**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
Т.В. Демичева  
Приказ № 155-од  
от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа**  
**по пионерболу**  
**(дополнительная программа)**

Возраст учащихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Фирчук Степан Андреевич  
Педагог дополнительного  
образования

**Богучаны 2024 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на базовом уровне основного общего образования по физической культуре с учетом Федерального компонента Государственного образовательного стандарта и на основе программы общеобразовательных учреждений : «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы, авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение» 2010 год.

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;
- Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- Участия в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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.

### **Задачи:**

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств; Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» на 204 часа, при 3-х разовых занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения физической подготовки детей. 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.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

### **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, сформировать первичные навыки судейства.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высок	средн	низкий	высок	средн	низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	8-9лет	3	2	1	3	2	1
		9-10лет	4	3	2	4	3	2
	Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	8-9лет	-	-	-	-	-	-
		9-10лет	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	Прием мяча после подачи	8-9лет	4	3	2	3	2	1
		9-10лет	5	3	2	4	2	1
	Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	8-9лет	1	-	-	1	-	-
		9-10лет	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	8-9лет	-	-	-	-	-	-
		9-10лет	2	1	-	2	1	-
	Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	8-9лет	1	-	-	1	-	-
		9-10лет	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	8-9лет	-	-	-	-	-	-
		9-10лет	2	1	-	2	1	-

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

#### Учебно-тематический план

№ п\п	Темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
1	Основы знаний	10		
	Понятие о технике и тактике игры	4	4	
	Правила игры в пионербол	4	4	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	

2	Специальная физическая подготовка	67		67
3	Технические и тактические приемы	127		
	Подача мяча	15	1	14
	Передачи	15	1	9
	Нападающий бросок	15	1	9
	Блокирование	15	1	9
	Комбинированные упражнения	21		21
	Учебно-тренировочные игры	31	3	28
	Судейство игр	6	3	3
Итого:		204	10	174

### Содержание программы

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

#### I. Основы знаний – 10 часов

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

#### II. Специальная физическая подготовка – 67 часов

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Передвижения 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 при приеме и передаче 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 и волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стену.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые 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, 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 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 – 127 часов.**

**1. Подача мяча – 15 часов**

- Техника выполнения подачи;
- Прием мяча;
- Подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи – 10 часов.**

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

**3. Нападающий бросок – 10 часов.**

- 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-31 час.**

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

**7. Судейство игр – 6 часов.**

- Отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

№ п\п	Тема занятия
1.	Основные положения правил игры в пионербол . Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры. Стойка игрока, перемещения по площадке.
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.

6.	Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. Игра «Вызов номеров».
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5, 10 м.
8.	Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.
10.	Подача мяча. Прием мяча после подачи.
11.	Упражнения с мячом. Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая.
12.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте.
13.	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
14.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая.
15.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.
16.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.
17.	Передача мяча через сетку с места.
18.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.
19.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.
20.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком.
21.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.
22.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.
23.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.
24.	Прием мяча. Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.
25.	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.
26.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.
27.	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)
28.	Учебно-тренировочная игра.
29.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.
30.	Контроль выполнения подачи мяча.
31.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут.
32.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением костей.
33.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.
34.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
35.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
36.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
37.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.
38.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
39.	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.
40.	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.
41.	Обучение блокированию.
42.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
43.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры до 15 минут.

44.	Блокирование нападающего удара.
45.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.
46.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.
47.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.
48.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.
49.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.
50.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.
51.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.
52.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра до 15 минут.
53.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.
54.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.
55.	Закрепление подачи мяча. ОФП.
56.	Закрепление приема мяча после подачи.
57.	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.
58.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.
59.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой.
60.	Учебно-тренировочная игра.
61.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
62.	Учебно- тренировочная игра с заданиями.
63.	Контроль приема мяча после подачи.
64.	Прием подачи, передача к сетке, взаимодействие игроков.
65.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра до 15 минут.
66.	Передача через сетку в прыжке в прыжке или нападающий бросок.
67.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.
68.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
69.	Обучение приема мяча от сетки.
70.	Прием мяча после передачи в сетку.
71.	Закрепление нападающего броска.
72.	Закрепление нападающего броска со 2 линии.
73.	Закрепление приема мяча от сетки.
74.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
75.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.
76.	Учебные игры с заданиями.
77.	Учебно-тренировочная игра.
78.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.
79.	Прием мяча в падении. Передача мяча.
80.	Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков.
81.	Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей.
82.	Прием мяча на месте и после перемещения.
83.	Подача мяча по зонам и прием мяча. Упражнения на развитие выносливости.
84.	Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями.
85.	Учебная игра с заданиями.
86.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра с мячом.

87.	Учебно- тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
88.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.
89.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.
90.	Учебно – тренировочная игра.
91.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
92.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
93.	Прием мяча с подачи. Закрепление технических приемов.
94.	Формирование навыков командных действий.
95.	Обучение действиям игрока в защите.
96.	Закрепление приема мяча с подачи от сетки.
97.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию
98.	Учебно- тренировочная игра.
99.	Контроль выполнения приема мяча от сетки.
100.	Закрепление технических приемов в защите.
101.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.
102.	Закрепление технических приемов в нападении.
103.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.
104.	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.
105.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.
106.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.
107.	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.
108.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.
109.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
110.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.
111.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.
112.	Обманные действия игроков. Командные действия. Закрепление нападающего броска.
113.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.
114.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.
115.	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.
116.	Взаимодействие второй и передней линии.
117.	Учебно- тренировочная игра. Круговая тренировка.
118.	Учебно- тренировочная игра.
119.	Контроль техники нападающего броска с первой линии.
120.	Закрепление блокирования нападающего броска.
121.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, учебная игра до 15 минут.
122.	Закрепление одиночного и двойного блока. Учебно- тренировочная игра. Челночный бег.
123.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2х2, 2х3, 3х3 на укороченной площадке.
124.	Учебно- тренировочная игра.
125.	Контроль блокирования нападающего броска.
126.	Комбинация из освоенных элементов – ловля, передача (пас), партнеру, нападающий удар.
127.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением

	мячом.
128.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.
129.	Игра с индивидуальными заданиями.
130.	Правила проведения соревнований, нарушения, жесты судьи.
131.	Взаимодействия игроков второй линии и передней линии.
132.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
133.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
134.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.
135.	Учебно-тренировочная игра.
136.	Учебная игра с самостоятельным судейством.
137.	Закрепление тактических действий при выполнении подач.
138.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача ( пас) партнеру, нападающий удар.
139.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
140.	Закрепление тактических действий при выполнении передач.
141.	Круговая тренировка, подвижные игры с мячом.
142.	Закрепление групповых тактических действий в игре.
143.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
144.	Учебная игра с самостоятельным применением технико – тактических приемов.
145.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
146.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.
147.	Прием мяча с подачи. Закрепление технических приемов.
148.	Формирование навыков командных действий.
149.	Обучение действиям игрока в защите.
150.	Закрепление приема мяча с подачи от сетки.
151.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию
152.	Учебно- тренировочная игра.
153.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.
154.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.
155.	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.
156.	Взаимодействие второй и передней линии.
157.	Учебно- тренировочная игра. Круговая тренировка.
158.	Учебно- тренировочная игра.
159.	Контроль техники нападающего броска с первой линии.
160.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
161.	Прием мяча с подачи. Закрепление технических приемов.
162.	Формирование навыков командных действий.
163.	Обучение действиям игрока в защите.
164.	Закрепление приема мяча с подачи от сетки.
165.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию
166.	Учебно- тренировочная игра.
167.	Контроль выполнения приема мяча от сетки.
168.	Закрепление технических приемов в защите.
169.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед.
170.	Закрепление технических приемов в нападении.
171.	Прием мяча с подачи. Закрепление технических приемов.

172.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.
173.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой.
174.	Учебно-тренировочная игра.
175.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
176.	Учебно- тренировочная игра с заданиями.
177.	Контроль приема мяча после подачи.
178.	Прием подачи, передача к сетке, взаимодействие игроков.
179.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра до 15 минут.
180.	Передача через сетку в прыжке в прыжке или нападающий бросок.
181.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.
182.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.
183.	Обучение приема мяча от сетки.
184.	Прием мяча после передачи в сетку.
185.	Закрепление нападающего броска.
186.	Закрепление нападающего броска со 2 линии.
187.	Закрепление приема мяча от сетки.
188.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.
189.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.
190.	Игра с индивидуальными заданиями.
191.	Правила проведения соревнований, нарушения, жесты судьи.
192.	Взаимодействия игроков второй линии и передней линии.
193.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
194.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.
195.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.
196.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
197.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.
198.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
199.	Учебно-тренировочная игра.
200.	Учебная игра с самостоятельным судейством.
201.	Закрепление тактических действий при выполнении подач.
202.	Учебно-тренировочная игра.
203.	Учебная игра с самостоятельным судейством.
204.	Закрепление тактических действий при выполнении подач.

### Литература.

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва «Просвещение», 2010год.
- «Программа общеобразовательных учреждений «Физическая культура»» 5-11 класс, Москва «Просвещение» 2008год
- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: Пособия для учителей методистов, Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва «Просвещение» 2011год.