


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» 08 2017 г.

Согласовано   
Заместитель директора по  
УВР Шарапкина Т.А.  
«06» октября 2017 г.

Утверждено   
Директор МКОУ  
«Шумская СОШ» Усова О.В.  
Приказ № 149-г  
от «29» 08 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

спортивно - оздоровительной направленности

«Пионербол»

для детей 11 – 13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:  
Андреева Т.Н.  
учитель физической культуры

р.п. Шумский  
2017-2018 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная программа «Пионербол» основывается на курсе «Физическая культура». Составная часть Федеральной комплексной программы физического воспитания под редактором доктора педагогических наук В И Ляха и кандидата педагогических наук А. А. Зданевича . Министерства Просвещения. 2012года

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

**Задачи:**

сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

воспитывать моральные и волевые качества обучающихся, умение взаимодействовать в команде.

Дополнительная общеобразовательная программа «Пионербол» рассчитана на один год (140 часов), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Режим занятий: 16.00 – 16.40;16.55 – 17.35 в понедельник и пятницу.

Программа 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 специальной физической подготовки детей.

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, сформировать первичные навыки судейства.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное Упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		12	4	3	2	4	3	2
		13	5	4	3	5	4	3
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	2	1	-	2	1	-
		13	3	2	1	3	2	1
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	4	3	2
		12	5	4	3	5	4	3
		13	5	4	3	5	4	3
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	3	2	-	3	2	-
		13	3	2	-	3	2	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11	2	1	-	2	1	-
		12	3	2	-	3	2	-
		13	3	2	-	3	2	-

	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	11 12 13	3 4 5	2 3 4	1 2 3	3 4 5	2 3 4	1 2 3
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	11 12 13	3 4 5	2 3 4	1 2 3	3 4 5	2 3 4	1 2 3

### Учебно-тематический план

№	Дата		Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов		
	план	факт.		Всего	Теория	Практика
<b>Основы знаний</b>				<b>5ч</b>	<b>5 ч</b>	
1	04.09		Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	1	
2 3	04.09 08.09		Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	2	2	
4 5	08.09 11.09		Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	2	2	
<b>Специальная физическая подготовка</b>				<b>15ч</b>		<b>15 ч</b>
6	11.09		Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1		1
7 8	15.09 15.09		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	2		2
9	18.09		Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук	1		1
10	18.09		Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	1		1
11	22.09		Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	1		1
12 13	22.09 25.09		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	2		2
14	25.09		Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища	1		1
15 16	29.09 29.09		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	2		2
17 18	02.10 02.10		Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	2		2
19 20	06.10 06.10		Подача мяча. Приём мяча после подачи в движении	2		2
<b>Технико-тактические приемы</b>				<b>120</b>		<b>120</b>
21 22	09.10 09.10		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	2		2

23	13.10		Передача мяча через сетку с места.			
24	13.10		Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	2		2
25	16.10		Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	2		2
26	16.10					
27	20.10		Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам	2		2
28	20.10					
29	23.10		Игра по упрощённым правилам с заданиями.	1		1
30	23.10		Учебно-тренировочная игра.	1		1
31	27.10		Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	1		1
32	27.10		Контроль выполнения подачи мяча.	1		1
33	30.10		Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	2		2
34	30.10					
35	10.11		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	2		2
36	10.11					
37	13.11		Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1
38	13.11		Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	1		1
39	17.11		Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1		1
40	17.11		Обучение блокированию.	1		1
41	20.11		Блокирование нападающего броска.	1		1
42	20.11		Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	1		1
43	24.11		Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1		1
44	24.11		Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки	1		1
45	27.11		Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1		1
46	27.11		Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	1		1
47	01.12		Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		1
48	01.12		Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	1		1
49	04.12		Закрепление приема мяча после подачи.	1		1
50	04.12		Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	1		1
51	08.12		Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	1		1
52	08.12		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	1		1

53	11.12		Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1		1
54	11.12		Приём подачи, передача к сетке.	2		2
55	15.12		Взаимодействие игроков.	2		2
56	15.12		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	1	1
57	18.12		Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	3		3
58	18.12					
59	22.12					
60	22.12		Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	3		3
61	25.12					
62	25.12					
63	12.01		Закрепление нападающего броска.	2		2
64	12.01					
65	15.01		Закрепление нападающего броска со второй линии.	2		2
66	15.01					
67	19.01		Закрепление приема мяча от сетки.	2		2
68	19.01					
69	22.01		Учебные игры с заданиями.	2		2
70	22.01					
71	26.01		Учебно-тренировочная игра.	2		2
72	26.01					
73	29.01		Контроль техники нападающего броска со второй линии.	2		2
74	29.01					
75	02.02		Прием мяча в падении. Передача мяча.	2		2
76	02.02					
77	05.02		Закрепление приёма передачи.	2		2
78	05.02					
79	09.02		Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2		2
80	09.02		Приём мяча на месте и после перемещения.	2		3
81	12.02					
82	12.02					
83	16.02		Подача мяча по зонам и приём мяча.	3		3
84	16.02					
85	19.02					
86	19.02		Закрепление точной подачи мяча по зонам.	1		1
87	23.02		Закрепление точной подачи мяча по зонам	2		2
88	23.02					
89	26.02		Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами	2		2
90	26.02					
91	02.03		Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	2		2
92	02.03					
93	05.03		Учебно-тренировочная игра -соревнование	3		3
94	05.03					
95	09.03					
96	09.03		Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	2		2
97	09.03					
98	12.03		Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.	1		1
99	12.03		Формирование навыков командных	1		1

			действий.			
100	16.03		Обучение действиям игрока в защите.			
101	16.03		Учебно-тренировочная игра	3		3
102	19.03					
103	19.03		Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. учебно-тренировочная игра	1		1
104	23.03					
105	23.03		Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	1		1
106	26.03		Выполнение подачи мяча по зонам	1		1
107	26.03		Учебно-тренировочная игра	1		1
108	02.04		Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Броски и ловля мяча.	2		2
109	02.04					
110	06.04 06.04		Учебно-тренировочная игра.	2		2
111	09.04		Контроль выполнения приема мяча от сетки.	1		1
112	09.04		Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	1		1
113	13.04		Закрепление технических приемов в нападении	1		1
114	13.04		Обучение тактическим действиям при выполнении подач.	1		1
115	16.04		Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	1		1
116	16.04		Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	1		1
117	18.04		Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	1		1
118	18.04		Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	1		1
119	20.04		Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	1		1
120	20.04		Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1		1
121	23.04		Учебно-тренировочная игра. Контроль техники нападающего броска с первой линии.	1		1
122	23.04		Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока.	1		1
123	27.04		Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	1		1
124	27.04.		Разбор тактики блокировки. Контроль блокирования нападающего броска. Игра с индивидуальными заданиями.	4	1	3
125	30.04					
126	30.04					
127	04.05					
128	04.05		Учебно-тренировочная игра. Тактика в паре	1		1
129	07.05		Учебно-тренировочная игра. Закрепление нападающего броска.	1		1
130	07.05		Учебно-тренировочная игра. Упражнения	1		1

			на координацию.			
131	11.05		Учебная игра с самостоятельным судейством	3		3
132	11.05					
133	14.05					
134	14.05		Закрепление командных тактических действий в игре.	1		1
135	18.05		Учебная игра с самостоятельным судейством	2		2
136	18.05					
137	21.05		Первенство школы по пионерболу среди 5-6 кл.	2		2
138	21.05					
139	25.05		Первенство школы по пионерболу среди 7-8 кл.	2		2
140	25.05					
			Итого:	140 ч	7ч	133ч

### Содержание программы

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

#### **I. Основы знаний 5 ч**

Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход .

Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

#### **II. Специальная физическая подготовка – 15 часов**

Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.

Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.

Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.

Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.

Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.

Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП.

Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».

Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.

Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.

Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

#### **III. Техничко-тактические приемы –120 часов**

Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.

Подача мяча. Приём мяча после подачи в движении

Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте

Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.

Передача мяча через сетку с места.

Закрепление стойки игрока на месте и в движении.

Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.

Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.

Игра по упрощенным правилам с заданиями.

Учебно-тренировочная игра.

Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.

Контроль выполнения подачи мяча.

Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.

Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.

Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.

Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.

Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.

Обучение блокированию.

Блокирование нападающего броска.

Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.

Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов

Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.

Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.

Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.

Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.

Закрепление подачи мяча. ОФП.

Закрепление приема мяча после подачи

Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами

Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой

Учебно-тренировочная игра.

Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Контроль приема мяча после подачи.

Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков

Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.

Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.

Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка

Прием мяча после передачи в сетку.

Закрепление нападающего броска.

Закрепление нападающего броска со второй линии.

Закрепление приема мяча от сетки

Учебные игры с заданиями. 3ч

Учебно-тренировочная игра. 3ч

Контроль техники нападающего броска со второй линии.

Прием мяча в падении. Передача мяча.

Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.

Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей

Приём мяча на месте и после перемещения

Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.

Закрепление точной подачи мяча по зонам

Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами

Контроль выполнения подачи мяча по зонам.

Учебно-тренировочная игра.

Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.

Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.

Формирование навыков командных действий.

Обучение действиям игрока в защите.

Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.

Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию

Учебно-тренировочная игра. 2ч

Контроль выполнения приема мяча от сетки.



Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.  
Закрепление технических приемов в нападении  
Обучение тактическим действиям при выполнении подач.  
Обучение тактическим действиям при выполнении передач.  
Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.  
Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию  
Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.  
Закрепление нападающего броска с первой и второй линии  
Учебно-тренировочная игра.  
Контроль техники нападающего броска с первой линии  
Закрепление блокирования нападающего броска.  
Закрепление одиночного и двойного блока  
Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.  
Учебно-тренировочная игра.  
Контроль блокирования нападающего броска.  
Игра с индивидуальными заданиями  
Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.  
Учебная игра с самостоятельным судейством  
Закрепление командных тактических действий в игре.  
Учебная игра с самостоятельным судейством  
Учебная игра по правилам соревнований.  
Первенство школы по пионерболу среди 5-6 кл.  
Первенство школы по пионерболу среди 7-8 кл.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

#### **Список литературы**

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
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
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980