

*Утверждена  
приказом директора МАОУ СОШ № 9  
№ 457-од от 31.08.2023 г.*

### **Пояснительная записка**

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

Актуальность данной программы по пионерболу 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.

Пионербол подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности ученика 4-го класса. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка. Изучение данной дисциплины предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовке личности, и физических качеств занимающихся. Для развития уровня физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школы в разделе волейбол

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана на основе авторской учебной программы «Пионербол» (Л.В. Азиатцева; Новокузнецк 2011г.). Общая трудоёмкость дисциплины составляет 68 часов (2 часа в неделю).

**Цель программы** – 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;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

#### **Характеристики программы:**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная;

**Форма обучения** – очная;

**Численность объединения** – 12 – 15 обучающихся;

**Возраст обучающихся** - 10-11 лет;

**Форма организации** – занятия-тренировки, соревнования;

**Форма аттестации** – зачёт по сдаче контрольных нормативов.

#### **Принципы отбора содержания и организации учебного материала.**

**Принцип индивидуальности** проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей

темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим педагог обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

**Принцип доступности** - этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе - не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

**Принцип преемственности** - принцип преемственности и завершенности состоит в согласованности не только содержания, но и технологической модели.

#### **Методы обучения:**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) **методами**. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

**Основными направлениями** деятельности 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;
- участие в соревнованиях.

В рамках содержания 1 раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая правила игры, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

#### **Планируемые результаты:**

1. Знать правила игры в волейбол.
2. Уметь выполнять приемы различными способами.
3. Уметь применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.
4. Иметь опыт соревновательной деятельности.
5. Уметь грамотно спланировать режим дня, организовать учебную и внеучебную деятельность.
6. Положительная динамика в общефизической подготовке. Условия вхождения в программу: добровольность и интерес ребенка; согласие семьи. Обеспечение родителями своего ребенка необходимой спортивной формой; наличие медицинской справки о состоянии здоровья

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.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) и детей-инвалидов образовательный процесс по данной дополнительной общеразвивающей программе организован с учетом особенностей психофизического развития воспитанников и данных рекомендаций (ИПРА, рекомендаций ПМПК), в 2023-2024 уч.г. – на общих основаниях, так как иное не установлено указанными рекомендациями.

## **Содержание программы**

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

### **I. Основы знаний – 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры
- основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

### **II. Специальная физическая подготовка – 11 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. 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 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 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, 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 – 50 часов**

#### **1. Подача мяча – 2 часа**

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

#### **2. Передачи – 3 часа**

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

#### **3. Нападающий бросок – 2 часа**

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

#### **4. Блокирование – 2 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

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

#### 6. Учебно-тренировочные игры – 5 часов

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

#### 7. Судейство игр – 3 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

#### 8. Контрольные игры 28 часов

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

### Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретическая	Практическая
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>		11
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>50</b>		
	Подача мяча	2	1	1
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	2	1	1
	Блокирование	2	1	1
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	5	3	2
	Судейство игр	3	3	2
	Контрольные игры	28	3	25
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>

### Календарно-учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	2ч								
Раздел 2	6ч.	5ч							
Раздел 3		3 ч	7ч	8ч	4ч	8ч	6ч	7ч	7ч.

<b>Промежуточная аттестация</b>									зачёт по сдаче контрольных нормативов
Всего	8ч	8ч	7ч	8ч	4ч	8ч	6ч	7ч	7ч

### Календарно-тематическое планирование

Количество часов: 68 часов; в неделю 2 часа.

№ учебного занятия по порядку	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	2
2	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	2
3	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2
4	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	2
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Техника верхней прямой подачи.	2
8	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	2
9	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи .	2
10	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	2
11	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	2
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	2
14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	2
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	2
18	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	2
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»	2
20	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	2
21	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	2
22	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	2
23	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подготовка.	2

	Учебно-тренировочная игра.	
24	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	2
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2
27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	2
28	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	2
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	2
30	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2
31	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	2
32	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	2
34	Урок соревнование	2

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Спортивные занятия проводятся в спортивном зале. Во время занятий используется следующий инвентарь и оборудование:

1. Волейбольная сетка
2. Мячи волейбольные
3. Скакалки
4. Секундомер
5. Гимнастические стенки
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты

### **Цифровые образовательные ресурсы**

<http://www.drofa.ru>  
<http://www.cvartplus.ru>  
<http://www.prosv.ru/>  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<http://www.uchitel-izd.ru/>  
<http://www.uroki.net/docfizcult.htm>  
<http://www.fizkult-ura.ru/>

## Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проходит в форме сдачи зачета по сдаче контрольных нормативов.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Девочки		
			высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1
		11	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-
		11	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	3	2	1
		11	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-
		11	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-
		11	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-
		11	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-
		11	2	1	-

По итогам промежуточной аттестации в журнал ставится "зачет"

## Методические материалы

### Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры с перемещениями игроков «Не урони мяч».

Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

#### «Передачи в движении».

Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

#### Эстафета с передачей волейбольного мяча.

Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами

перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

### **Эстафета «Передал – садись».**

Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

### **Эстафета «Одна верхняя передача».**

Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### **Эстафета «Две верхние передачи».**

Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

### **Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча».**

Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

### **Примерный словарь терминов и определений**

**Атакующий удар** - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

**Блокирование** - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки. **Боковая линия** - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

**Выбор места** - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне. Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

**Движение** - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

**Двойное касание** - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

<http://minstm.gov.ru/>

<http://www.schoolpress.ru/>

**Замена** - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

**Зона подачи** - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

**Имитация** - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

**Комбинация** - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

**Линия нападения** - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси

**Лицевая линия** – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

**Матч-бол** - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

**Обманный удар** - несильный бросок игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

**Партия** - часть матча в пионерболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

**Пас** - передача мяча от одного партнёра к другому.

**Передача мяча** - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих передач.