

**МКУ «Управление образования администрации  
Таштагольского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 2  
от 17 ноября 2022г.

Утверждено приказом  
Директора МБУ ДО ДЮСШ  
Н.А.Гребенщиковой



Приказ № 12 от 18 ноября 2022г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пионербол»**

Стартовый уровень

**Возраст занимающихся: с 10-12 лет.  
Срок реализации 1 месяц**

Разработчики:  
Бедарева Жанна Викторовна  
Зам. директора по УВР

Таштагольский муниципальный район, 2022 г.

# Содержание

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебный план	8
1.4. Содержание учебного плана	8
1.5. Планируемые результаты	11

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

2.1. Условия реализации программы	12
2.2. Формы аттестации\контроля.	13
2.3. Оценочный материалы	13
2.4. Методические материалы	15
2.5. Литература	17

## **Приложения**

<b>Приложение № 1</b>	18
<b>Приложение № 2</b>	20

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно–спортивную направленности предназначена для реализации в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ в форме проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее - «Пионербол») составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03 апреля 2019 г. № 212 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кемеровской области»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05 апреля 2019 г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Постановление Администрации Таштагольского муниципального района от 27 июня 2019 г. № 773-п «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Таштагольского муниципального района» с изменениями от 09.11. 2020;
- Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО ДЮСШ.

Программа «Пионербол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Актуальность** программы в том, что подвижная игра «Пионербол» являются важнейшим средством развития физической активности детей, одним из самых любимых и полезных занятий. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий,

стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Так же активная игра «Пионербол» заражает ребенка положительными эмоциями, а это благотворно сказывается на его настроении в течение дня и здоровья в целом.

Практическая значимость программы «Пионербол» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению, здоровья, повышение физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы в учебном году.

Для успешного овладения данной программой занимающимся необходимо обладать умениями ловли, приема, подачи и бросания мяча. . Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей 10-12 лет в формировании активной жизненной позиции.

Помимо учебных занятий, как ведущей формы организации обучения, используются спортивно-массовые мероприятия (соревнования, спортивные праздники, и т.д.).

#### **Отличительные особенности программы от уже существующих:**

Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения учебных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности «Все дети любят играть!». Основное воспитательно-развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации физкультурных занятий - все это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Программа «Пионербол» направлена:

на вовлечение максимально возможного числа детей;

воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью, привычки систематического ведения ЗОЖ;

укрепление здоровья детей посредством проведения подвижной игры, спортивных мероприятий;

создание условий, благоприятных для творческого, интеллектуального и нравственного развития детей.

**Педагогическая целесообразность** заключается в создании прочной основы для воспитания здорового человека, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности определенного вида спорта, в данном случае «Волейбол» посредством подвижной игры «Пионербол».

**Адресат программы** девочки и мальчики в возрасте от 10 - 12 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Объем программы.** За период обучения объем учебных часов 18.

**Срок освоения программы-** 1 месяца.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 час - 40 минут с 10 - минутным перерывом). Учебно-тренировочные занятия, не проводятся только в дни государственных праздников.

**Форма обучения** - очная, включает в себя комбинированные занятия, соревнования. Комбинированное занятие – характеризуется сочетанием различных форм обучения (теоретическая часть, практическая часть).

**Формы организации и виды учебных занятий**

- групповые, в группах одного возраста или разновозрастных; беседы, практические обучающая игра, соревнования, и др.

**Формы и методы реализации образовательной программы:**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение подвижной игры.

**Уровень программы – стартовый** – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся по группам, индивидуально и со всем составом. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и(или) основного и(или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** Обучение техническим и тактическим приемам в подвижную игру «Пионербол», в ходе которой совершенствуются основные физические качества, с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### Задачи программы

#### Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Усвоить технику безопасности при подвижной игре;
- Познакомиться с подвижными и спортивными играми, их историей и понимать разницу между ними.
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Познакомить с основными приемами техники и простейших тактических действий подвижной игре «Пионербол», эстафетах;
- Формирование интереса к подвижной игре.
- Расширение кругозора младших школьников.

#### Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к подвижным и спортивным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Сформировать навыки технических приемов подвижных игр и тактических действий на начальном уровне;
- Обучение правилам подвижной игры «Пионербол»
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия,
- Развитие глазомера и чувства расстояния;
- Повышение функциональных возможностей организма
- Развивать взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 недели 18 часов.

№	Тема занятия	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Основы знаний: техника и тактика игры, ТБ, правила игры.	1	-	1	Опрос, тестирование
2	<b>Общая физическая подготовка:</b> <b>ОРУ</b> <b>Подвижные игры, эстафеты</b>	1	3	4	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
3	<b>Специальная физическая подготовка</b> 1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. 2. Упражнения для развития силы мышц рук. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. 4. Упражнения для развития мышц спины. 5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава. 6. Упражнения для развития выносливости. 7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах. 8. Упражнения для развития координации. 9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.	1	3	4	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
4	Технико-тактическая подготовка	1	4	5	
5	Игровая подготовка, соревнования		2	2	
7	Контрольные испытания	1	1	2	
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	

### 1.4. Содержание учебного плана стартового уровня

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры, обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с тренером выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В данную программу вошли кроме подвижной игры «Пионербол» и другие различные подвижные игры, эстафеты. А также игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего

поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**1. Вводное занятие** Техника безопасности при проведении подвижных игр. Беседы с учащимися о правилах поведения на правилах выполнения упражнений во избежание травматизма. Ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

## **2. Общая физическая подготовка**

**Теория.** Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни.

**Практические занятия:**

- Ору на все группы мышц;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития ловкости;
- Подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.
- Подвижные игры см. Приложение № 2:

**Игры с бегом и ходьбой, прыжками, с метаниями на дальность и в цель эстафеты:**

«Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Веселые старты», эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Чемпионы скакалки», «Змейка», «Челнок», «Пустое место», «Ловушки в кругу», Беговая эстафета, эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками), «Кто быстрее?», «Встречная эстафета». «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «Лови – не лови », «Передал - садись», «Кто меткий?», «Бегуны и метатели» и др.

## **3. Специальная физическая подготовка**

**Теория.** Задача **специальной физической подготовки** – развитие физических качеств, специфических для игры в Пионербол, а так же для дальнейшего занятия волейболом

**Практические занятия:**

- Подготовительные упражнения для рук: укрепление лучезапястных суставов, упражнения с кистевыми эспандерами, набивными мячами.
- Подготовительные упражнения для ног: бег змейкой, челночный, с прыжками, остановками, рывками, прыжки через скамейку.
- Упражнения, способствующие повышению координации.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

## **4. Техничко-тактическая подготовка.**

**Теория.** Понятие о технике и тактике игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил подвижной игры в «Пионербол».

## **Практические занятия:**

### **1. Подача мяча**

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

### **2. Прием мяча:**

- ловля мяча в парах;
- ловля мяча от нападающего броска;
- прием мяча от подачи;

### **3. Передачи:**

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

### **4. Нападающий бросок:**

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

### **5. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### **6. Комбинированные упражнения:**

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

### **7. Судейство игр:**

- отработка навыков судейства соревнований внутри группы.

## **5. Игровая подготовка, соревнования.**

**Теория.** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие игровой комбинации. Понятие оборонительная и наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.

### **Практические занятия:**

#### **Учебно-тренировочные игры:**

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

**Участие в соревнованиях** в подвижных играх «Пионербол», «Перестрелка» (2 мяча).

## **6. Контрольные испытания**

**Теория.** Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

### **Практические занятия:**

Проверка физических данных по ОФП, технической подготовке. Критерии оценивания в умении играть в подвижную игру «Пионербол» в процессе учебно-тренировочных занятиях.

Календарно-тематическое планирование приложение № 1.

## **1.5. Планируемые результаты освоения программы стартового уровня**

*Результаты обучения*

*Личностные результаты:*

- укрепление здоровья и повышение своего мышечного тонуса;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирования навыков здорового жизни.

*Предметные результаты:*

выполнять различные действия:

- освоение техники перемещения: передвижения шагом и бегом в правую и левую стороны, вперёд и назад, прыжки вверх;
- выполнять действия с мячом и стоек в нападении и в защите, броски мяча одной и двумя руками, ловля и передача мяча в команде и соперникам;
- освоение техники подачи мяча;
- освоение техники передачи мяч;
- освоение техники нападающего броска;
- умение работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- получение навыков командных действий в защите и в нападении;
- овладение тактикой защиты;
- овладение тактикой нападения;
- умение действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- умение доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

*Метапредметные результаты:*

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
- самостоятельно организовывать подвижную игру в «Пионербол».
- соблюдать и объяснять правила игры другим ребятам;
- иметь навык судейства внутри группы.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Набор** и комплектования групп проводится за две недели до начала реализации программы. На программу «Пионербол» принимаются все желающие от 10-19 лет без медицинского противопоказания.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 15-20 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в четыре года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 4 академических часа.

**Место проведения занятий:** спортивные зал.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

#### **Материально-технического обеспечение:**

-спортивный зал;

-обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Стенка шведская	шт.	5
2	Скамейка гимнастическая	шт.	1

3	Маты гимнастические	шт.	10
4	Мяч набивной 1 кг	шт.	10
5	Скакалка гимнастическая	шт.	15
6	Мяч малый (мягкий)	шт.	10
7	Обруч гимнастический	шт.	15
8	Стойки волейбольные универсальные	шт.	2
9	Мячи волейбольные	шт.	4
10	Кегли	шт.	8
11	Конусы	шт.	6
12	Эстафетные палочки	шт	2
13	Сетка волейбольная	шт	1

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты).

## 2.2. Форма аттестации

*Педагогический контроль и оценка результатов:*

наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;

наблюдение за умением играть в подвижные игры

наблюдение за развитием физических качеств;

*Способы проверки знаний и умений:*

-Проведение мониторинга образовательной среды (опрос детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

-Участие воспитанников в спортивных соревнованиях и мероприятиях ДЮСШ

-Результативность обучения определяется умением играть, знать правила подвижной игры «Пионербол».

-Проверка физических данных по ОФП и ТП. Критерии оценивания обучающихся тренером-преподавателем.

## 2.3. Оценочный материалы.

### 1. Вводная диагностика и итоговая.

**Практика:**

Проверка физических данных по ОФП и ТП

#### 1 Диагностика карта

№	Фамилия, имя учащегося	Номера показателей				Итого		
		1	2	3	4	в	с	н

**«Шкала оценки результатов тестирования»  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ					
			10	11	12	10	11	12
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5
		1	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.
2	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,6 и мен.	8,2 и мен.	8,0 и мен.
		4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5
		3	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0
		2	9,5-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4
		1	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	156-170	176-185	176-190	161-185	181-195	181-200
		4	141-155	151-175	156-175	141-160	161-180	166-180
		3	120-140	130-150	135-155	130-140	140-160	145-165
		2	110-119	110-129	115-134	110-129	120-139	130-144
		1	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.
4 4.1	Бег 1000м (мин,сек.)	5	5.10 и мен			4.50 и мен		
		4	5.11-6.20			4.51-5.50		
		3	6.21-6.30			5.51-6.10		
		2	6.31-6.50			6.11-6.30		
		1	6.51 и бол			6.31 и бол		
4.2	Бег 1500м (мин,сек.)	5		7.14 и мен	7.14 и мен		6.50 и мен	6.50 и мен
		4		7.15-8.29	7.15-8.29		6.51-8.05	6.51-8.05
		3		8.30-8.55	8.30-8.55		8.06-8.20	8.06-8.20
		2		8.56-9.20	8.56-9.20		8.21-8.35	8.21-8.35
		1		9.21и бол	9.21и бол		8.35и бол	8.35и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.
		4	11-12	11-9	12-10	6-7	7-8	8-9
		3	12-9	8-7	9-8	4-5	5-6	6-7
		2	8-4	6-5	8-6	2-3	3-4	4-5
		1	3-0	4-0	5-0	1-0	2-0	3-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц. рез	отриц. рез	отриц. рез
6	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.
		4	8-10	10-12	12-14	6-7	7-8	8-9
		3	5-7	7-9	9-11	4-5	5-6	6-7
		2	3-4	4-6	6-8	3	3-4	4-5
		1	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	1-2	2 и мен.	3 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	44 и бол.
		4	35-31	37-34	39-35	39-35	41-35	37-43
		3	30-25	33-29	34-30	34-30	34-30	36-31
		2	24-19	28-21	29-23	29-23	29-21	30-22
		1	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен	22 и мен	20 и мен.	21 и мен.

## Контрольные упражнения по технической подготовке

Технический приём	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	Подача мяча(из 5 попыток )	4	3	2	4	3	1
	Подача мяча по зонам (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	5	4	3	5	4	2
	Приём мяча от сетки (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	1
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии(из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	Нападающий бросок со второй линии(из 5 попыток)	3	2	1	2	1	0
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	0

### 2.4. Методические материалы .

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Пионербол», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с обучающимися, создание условий для развития личности ребенка и его способностей.

*Выполнение задач предусматривает:*

проведение практической подготовки и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебного плана;

выполнение контрольных испытаний;

участие в соревнованиях,

проведение контрольных игр;

организацию систематической воспитательной работы,

привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности.

При обучении используются различные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

### *Основные формы деятельности:*

Для выполнения программы применяются различные формы и методы проведения занятий. Форма проведения занятий: комбинированные (теоретические знания, практическая подготовка), соревновательная.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-20 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения.

На практических занятиях совершенствуются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются технико-тактические действия подвижных игр.

### **Методическое обеспечение**

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по пионерболу.
- Инструкции по охране труда.

Использование интернет ресурса, работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Литература:

- Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006

### **Кадровое обеспечение.**

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### **Календарный учебный график**

Период обучения	Максимальный возраст для зачисления лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Всего часов
1 месяц	10-12	15	20	4	18

### **Информационное обеспечение:**

- информационные стенды;
- сайт МБУ ДО ДЮСШ [tashdush.ucoz.ru](http://tashdush.ucoz.ru). (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее)

## 2.5. Список литературы

### Учебно - методическое обеспечение:

1. Стандарты второго поколения Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2.- 4-е издание, переработанное. Москва: Просвещение, 2011. 231с.
2. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. Москва: Издательский Дом МСП, 1998. 240с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2021. 175 с.
4. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Москва: Издательство "ВАКО", 2007.112с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 класс: методические рекомендации: учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва: Просвещение, 2017. 132с.
6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре : 1-4 классы: Методические рекомендации. Практические материалы. Поурочное планирование. Москва : ВАКО, 2003. 267 с.
7. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой : поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки .Волгоград : Учитель, 2007. 172с
8. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград: Учитель, 2004 . 153 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 160 с.
10. Фетисова С.Л., Фокина А.М. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учебное пособие . Санкт-Петербург : Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2015. 237 с.

### Список литературы для педагога:

1. Шурухина В. К. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме учебного дня школы с учащимися I-III классов: пособие для учителей. Москва: Просвещение, 1980. 78с
2. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня: пособие для учителя. 2-е издание переработанное и дополненное. Москва: Просвещение, 1983.192с

### Список литературы для детей и родителей:

- 1) Зайцев Г. К. Твое здоровье. Укрепление организма. Санкт - Петербург. Детство-Пресс, 1999. 111с
- 2) Е. П. Гайдай. Игры, забавы, развлечения. Москва: "АРКТИ", 2000. 112с

Календарный учебный график

Дата по факту	№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	Кол-во часов	Форма контроля
	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход. Обучение действиям игрока в защите.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Охотники и утки», «Челночок», «Прерванные пятнашки», «Перестрелка», «Борьба за мяч»	2	Беседа наблюдение, контроль
	2	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Игра «Вызов номеров». Подача мяча по зонам. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	формирование правильной осанки и развитие физических качеств.	«Попади в цель». «Мяч ловцу», «Пионербол»	2	Беседа, наблюдение
	3	Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения. Передача мяча внутри команды. Подача мяча по зонам Упражнения для рук, ног, туловища. Учебная игра. Эстафеты	развитие ловкости, скоростных качеств, воспитание чувства ритма	«Перебежки», «Эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, Игра «Прокати и догони», Пионербол»	2	наблюдение
	4	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. Обманные действия игроков, командные действия. Упражнения для рук, ног, туловища. Обучение действиям игрока в нападении..	развитие силы и ловкости	«Допрыгни до мяча», «Передвижение прыжками», «Удочка», «Чемпион скакалки». «Мяч капитану», эстафета у стены, «Два мяча через сетку». Пионербол.	2	Беседа, наблюдение
	5	Развитие координации, гибкости Чередование перемещений. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Контроль выполнения подачи мяча. Учебная игра.	развитие гибкости, быстроты и ловкости	«Охотники и утки», Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	2	Беседа наблюдение

		Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию				
6	Прыжковые упражнения Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Учебная игра Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу	развитие ловкости и прыгучести	Эстафеты, Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». «Борьба за мяч»	2	Наблюдение, контроль	
7	ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель Учебная игра. Игра в пионербол с двумя мячами	развитие физических качеств	«Охотники и утки», Игра «Отгадай, кто бросил». «Круговая охота», ловля парами, «Борьба за мяч», Пионербол»	2	Беседа наблюдение	
8	Прыжки с подниманием рук вверх с места. Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Учебная игра	развитие быстроты, прыгучести	«Игра «Подвижная цель», «Перестрелка» Игра «Мяч в центре». «Не давай водящему» Мини-баскетбол, Пионербол»	2	наблюдение	
9	Прием контрольных испытаний по ОФП и технической подготовке. Учебная игра в пионербол	развитие скоростных качеств, выносливости	«Удочка», « Кто быстрее?», Игра "Мяч капитану", «Обгони мяч», « «Снайперы». "Пионербол"	2	наблюдение	
<b>Итого</b>	<b>9</b>			<b>18</b>		

### Описание игр и эстафет.

**«Салки».** Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения.

Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

**«Вызов номеров».** Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку.

Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

**«Пустое место».** Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

**«Встречная эстафета».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две

группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Метание в цель».** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».** Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По

сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Подвижная цель».** Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги).

Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу».** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

**«Передал - садись».** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Быстрая передача».** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый- второй, а другая - на второй- первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д.

Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки,

начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

**«Не давай мяча водящему».** Все играющие образуют круг, В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить

его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**«Охотника и утки».** Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

**«Гонка мячей по кругу».** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам.

Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена.

Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде.

«Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока одна из команд не пересалит всех игроков противника.

