

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4» муниципального  
образования –  
городской округ город Скопин Рязанской области**

---

391803, Рязанская область, г. Скопин, Автозаводской микрорайон, д.6  
тел./факс: (49156) 5-12-31 e-mail: [school4skopin@yandex.ru](mailto:school4skopin@yandex.ru)  
ОГРН 1026200779384, ИНН 6233002837, КПП 623301001

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «СОШ №4» г. Скопина  
протокол №1  
от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ №181/д от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Пионербол»  
для обучающихся 4А, 4Б, 4В, 4Г классов  
на 2023 – 2024 учебный год**

Беляева О.М.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Пионербол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования.

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;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** 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.

**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;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Пионербол» для детей 11-12 лет рассчитана на один год, 34 часа, при одноразовых занятиях в неделю по 40 мин. 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. 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.

### **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)	10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		.
	Понятие о технике и тактике игры	0,5	0,5	
	Правила игры в пионербол	0,5	0,5	
	Предупреждение травматизма	0,5	0,5	
	Правила соревнований	0,5	0,5	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
	Подача мяча	2	0,5	1,5

	Передачи	2	0,5	1,5
	Нападающий бросок	2	0,5	1,5
	Блокирование	2	0,5	1,5
	Комбинированные упражнения	6		6
	Учебно-тренировочные игры	8	1	7
	Судейство игр	2	1	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

#### **I. Основы знаний – 2 часов**

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

#### **II. Специальная физическая подготовка – 8 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 –24 часа**

##### **1. Подача мяча – 2 часа**

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

## **2. Передачи – 2 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 – 6 часов**

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

## **6. Учебно-тренировочные игры – 8 часов**

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

подачу).

## **7. Судейство игр – 2 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		
4.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		
6.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		
7.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.		
8.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
9.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
10.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
11.	Передача мяча через сетку с места.		
12.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		
13.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.		
14.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.		
15.	Учебно-тренировочная игра.		
16.	Контроль выполнения подачи мяча.		
17.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
18.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.		
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.		
19.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.		
20.	Обучение блокированию.		
21.	Блокирование нападающего броска.		

22.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.		
23.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.		
24.	Закрепление подачи мяча. ОФП.		
25.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.		
26.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой		
27.	Контроль приема мяча после подачи.		
28.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.		
29.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.		
30.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.		
31.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.		
32.	Прием мяча после передачи в сетку.		
33.	Закрепление нападающего броска.		
34.	Учебно-тренировочная игра.		