Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Возраст учащихся 11-13 лет
Срок реализации программы: 3 года

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Учебный курс Программы выполняет особую роль, так как обладает большим развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на

психологической и дидактической базе, которая является в школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-13 лет, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Пионербол — это увлекательная 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, активизирует деятельность 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.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для растущего поколения. Данная программа ориентирована, прежде всего, на реабилитацию двигательной потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с интегрированным подходом к получению теоретических знаний с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей в процессе практических занятий и модульному принципу подачи материала.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она основана на принципах личностно-ориентированного образования детей и педагогики развития, в центре внимания которых личность ребенка, реализующего свои возможности. Программа предусматривает индивидуальную работу, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Круглогодичные занятия пионерболом способствуют физическому развитию, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется отклонения в развитии интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания педагога, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью, как правило, крупная и мелкая моторика развита слабо. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

Основными направлениями работы является:

– диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;
– поддержание и развитие необходимого уровня развития физических качеств;
– увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;
– развитие коллективизма;
– расширение представлений о возможностях собственного организма;
– формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
– воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
– воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
– участие в соревнованиях.

Задачи:

– укрепление здоровья учащихся;
– приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
– содействие гармоничному физическому развитию;
– воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;
– формирование коммуникативных компетенций;
– сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
– содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
– воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;
– освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Образовательные*:

– овладеть теоретическими и практическими приемами игры в пионербол;
– формирование знаний о оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
– формирование дополнительных знаний и умений в области раздела физической
культуры;

– обучить учащихся техническим приемам пионербола;
– обучить учащихся тактическим взаимодействиям при игре в пионербол;
– дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
– обучить учащихся техническим приемам пионербола;
– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
– осваивать системы знаний, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
– обучать технике правильного выполнения физических упражнений;
– формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

2.*Воспитательные*:
– формировать культуру здорового образа жизни;
– воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на игровой площадке, интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
– прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в игре невозможен без систематических тренировок;
– воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
– воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;
– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
– формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
– воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
– воспитывать дисциплинированность;
– способствовать снятию стрессов и раздражительности.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:
– укрепление и сохранение здоровья;
– активизация защитных функций организма;
– повышение физиологической активности органов и систем организма;
– укрепление и развитие систем организма;
– обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся;
– укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы;
– корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата;
– развивать общую и мелкую моторику.

4. *Развивающие*:
– повышение толерантности к нагрузке;
– развитие физических качеств;
– формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

– увеличение количества выполняемых технических приемов;
– развивать пространственно-временную ориентировку;
– развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
– формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
– сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
– укреплять здоровье детей.

Отличительные особенности Программы Отличительной особенностью программы по пионерболу является то, что привлекаются дети с ограниченными возможностями здоровья. В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Учащиеся получат опыт:
– организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
– уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
– участия в соревнованиях.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений

из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Адресат программы: учащихся 11-13 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 3 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 72 часа.

Всего для освоения Программы - 216 часа.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

– наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
– проверка выполнения отдельных упражнений;
– выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
– контрольные игры;
– участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

– педагогическое наблюдение в процессе занятий;
– собеседование;
– проверка выполнения отдельных двигательных действий;
– стартовый и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России;
– чувство гордости за свою Родину;
– уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
– формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
– овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
– формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
– принятие своих физических возможностей;
– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

– присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

– присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

– адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

– знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– мотивация двигательной активности;

– поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

– уметь выполнять основные двигательные действия;

– уметь ориентироваться в пространстве;

– участвовать в двигательной и игровой деятельности;

– уметь работать со спортивным инвентарем;

– историю развития пионербола;

– приоритет здорового образа жизни;

– знать правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;

– знать правила игры;

– знать терминологию игры и жесты судьи;

– знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень:

– уметь повторять ранее изученные движения;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;
– уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
– уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;
– уметь выполнять комплекс ОРУ;
– уметь выполнять подачу мяча;
– уметь выполнять бросок мяча;
– уметь выполнять прием мяча;
– уметь выполнять передачу мяча
– знать технику стойки игрока в пионербол;
– уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;
– знать различные виды тактических взаимодействий;
– уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;
– технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
– соблюдать правила игры;
– осуществлять соревновательную деятельность
– представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
– организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры пионербол, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

– осознание себя как гражданина России;

– чувство гордости за свою Родину;

– уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

– уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

– формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

– овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

– формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

– принятие своих физических возможностей;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

– присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

– присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

– адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

– знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

<u>Предметные результаты:</u>

Минимальный уровень (обязательный):

– мотивация двигательной активности;

– поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

– уметь выполнять основные двигательные действия;

– уметь ориентироваться в пространстве;

– участвовать в двигательной и игровой деятельности;

– уметь работать со спортивным инвентарем;

– историю развития пионербола;

– приоритет здорового образа жизни;

– знать правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;

– знать правила игры;
– знать терминологию игры и жесты судьи;
– знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень:

– уметь повторять ранее изученные движения;
– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;
– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;
– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;
– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;
– уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
– уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;
– уметь выполнять комплекс ОРУ;
– уметь выполнять подачу мяча;
– уметь выполнять бросок мяча;
– уметь выполнять прием мяча;
– уметь выполнять передачу мяча
– знать технику стойки игрока в пионербол;
– уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;
– знать различные виды тактических взаимодействий;
– уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;
– технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
– соблюдать правила игры;
– осуществлять соревновательную деятельность
– представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
– организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры пионербол, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 3 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- чувство гордости за свою Родину;
- уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- принятие своих физических возможностей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;
- присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;
- адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

– знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

– мотивация двигательной активности;

– поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

– уметь выполнять основные двигательные действия;

– уметь ориентироваться в пространстве;

– участвовать в двигательной и игровой деятельности;

– уметь работать со спортивным инвентарем;

– историю развития пионербола;

– приоритет здорового образа жизни;

– знать правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;

– знать правила игры;

– знать терминологию игры и жесты судьи;

– знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень:

– уметь повторять ранее изученные движения;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей;

– уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей;

– уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;

– уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;

– уметь выполнять комплекс ОРУ;

– уметь выполнять подачу мяча;

– уметь выполнять бросок мяча;

– уметь выполнять прием мяча;

– уметь выполнять передачу мяча

– знать технику стойки игрока в пионербол;

– уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них;

– знать различные виды тактических взаимодействий;

– уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;

– технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– соблюдать правила игры;

– осуществлять соревновательную деятельность

– представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры пионербол, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Собеседование
3	Общая физическая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	11	-	11	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
8	Учебные игры	12	-	12	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		**72**	3	69	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Собеседование
3	Общая физическая подготовка	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	13	-	13	Педагогическое наблюдение

5	Техническая подготовка	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	14	-	14	Педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	8	-	8	Педагогическое наблюдение
8	Учебные игры	14	-	14	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		**72**	3	69	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	**Наименование тем и разделов**	**Количество часов**			**Формы аттестации**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Стартовый контроль
2.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Собеседование
3	Общая физическая подготовка	8	-	8	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	9	-	9	Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	14	-	14	Педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	6	-	6	Педагогическое наблюдение
8	Учебные игры	18	-	18	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговый контроль
Итого		**72**	3	69	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов			
		1-й	2-й	3-й	
1.	**«Пионербол»**	72	72	72	**216**

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения с применением игрового метода. Так как, игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества, способствуют поддержанию интереса к занятиям и позволяют воздействовать на организм одновременно в нескольких направлениях.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием координационных способностей. Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактические взаимодействия изучаются в зависимости от их уровня сложности, от индивидуальных до командных взаимодействий.

Методы обучения

На занятиях по пионерболу применяются различные методы обучения:

- Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.
- Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.
- Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- игровой;
- равномерный;
- переменный;
- круговой тренировки;
- соревновательный.

Принципы построения программы:

- от простого к сложному;
- личностно-ориентированный подход;
- доступность;
- системность;
- воспитывающая и развивающая направленность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 год обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретическая подготовка.

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

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и

неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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. **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. **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. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. **Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Техническая подготовка.

Упражнения для развития качеств необходимых при ловле и передаче мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача

мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения.

Тактическая подготовка.

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча.

Игровая подготовка.

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Учебные игры.

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 год обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретическая подготовка.

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

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до

100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и

левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Техническая подготовка.

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Тактическая подготовка.

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Игровая подготовка.

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Учебные игры.

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 год обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретическая подготовка.

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

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Техническая подготовка.

Упражнения для развития качеств при ловле и передачи мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи.

Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Тактическая подготовка.

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Игровая подготовка.

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Учебные игры.

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол».

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-
4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		

1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10
9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10
12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	фишки	30
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-
4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10
9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10

12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	фишки	30
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-
4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10
9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10
12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	фишки	30

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 год обучения

1 год обучения – 72 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (3 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (11 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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. **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. **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.

Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. **Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития качеств необходимых при ловле и передаче мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения.

Раздел 6. Тактическая подготовка (12 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча.

Раздел 7. Игровая подготовка (10 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (12 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (3 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (13 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития качеств при ловле и передаче мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность

зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (14 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Раздел 7. Игровая подготовка (8 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (14 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа

на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и

беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (9 часов).

Упражнения для развития качеств при ловле и передаче мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (14 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Раздел 7. Игровая подготовка (6 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (18 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 год обучения

1 год обучения – 72 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (3 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (11 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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. **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. **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. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. **Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития качеств необходимых при ловле и передаче мяча. Передачи волейбольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения.

Раздел 6. Тактическая подготовка (12 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча.

Раздел 7. Игровая подготовка (10 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (12 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 год обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем; историю развития пионербола; приоритет здорового образа жизни; знать правила техники безопасности при занятиях

данными видами спорта; знать правила игры; знать терминологию игры и жесты судьи; знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень: уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь выполнять подачу мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять прием мяча; уметь выполнять передачу мяча; знать технику стойки игрока в пионербол; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; знать различные виды тактических взаимодействий; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила игры.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-
4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10

9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10
12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	фишки	30

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Пионербол» для 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (3 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей**

выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (13 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (10 часов).

Упражнения для развития качеств при ловле и передаче мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча.

Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (14 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Раздел 7. Игровая подготовка (8 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (14 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем; историю развития пионербола; приоритет здорового образа жизни; знать правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта; знать правила игры; знать терминологию игры и жесты судьи; знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень: уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь выполнять подачу мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять прием мяча; уметь выполнять передачу мяча; знать технику стойки игрока в пионербол; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; знать различные виды тактических взаимодействий; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила игры.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-

3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-
4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10
9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10
12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	фишки	30

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» для 3 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа).

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

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 метров 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. **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. **Упражнения для развития качеств 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 игре в защите.** 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. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Раздел 5. Техническая подготовка (9 часов).

Упражнения для развития качеств при ловле и передаче мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Стартовая стойка (исходные положения) - основная. Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым лицом, спиной вперёд. Переход. Ловля и бросок мяча в парах, тройках. Ловля мяча после удара в стену. Прием мяча в падении. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку. Передача мяча внутри команды. Броски мяча в парах, через сетку. Передача в парах.

Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны. Подача мяча. Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Приём мяча после подачи. Приём мяча после перемещения. Действия игрока после приема мяча. Закрепление приема мяча. Нападающий бросок. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (14 часов).

Перемещение по площадке. Прием мяча с последующей передачей партнеру. Нападающий бросок мяча в определенную зону. Нападающий бросок мяча с первой линии. Нападающий бросок мяча со второй линии. Атакующие взаимодействия в паре. Атакующие взаимодействия в тройке. Атакующие взаимодействия игрока передней линии. Командные атакующие взаимодействия. Взаимодействие в три паса. Защитные перемещения. Выбор позиции при приеме мяча. Подстраховка партнера при приеме мяча. Индивидуальные защитные тактические действия. Групповые защитные тактические взаимодействия. Командные защитные тактические взаимодействия.

Раздел 7. Игровая подготовка (6 часов).

Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси», «Передай мяч», «15 передач», «Пятнашки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Салки передачами», «Живая цель», «Снайпер», «Перестрелка», «Передал-садись», «Мяч капитану», «Обгони мяч», «За мячом», эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Раздел 8. Учебные игры (18 часов).

Учебная игра в пионербол. Учебная игра в пионербол с коррекцией ошибок. Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в пионербол по усложненным правилам. Соревнования по пионерболу. Учебно-тренировочные игры.

Раздел 9. Итоговое занятие (1 час).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; навыки сотрудничества с

взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем; историю развития пионербола; приоритет здорового образа жизни; знать правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта; знать правила игры; знать терминологию игры и жесты судьи; знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Достаточный уровень: уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие координационных способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие силовых способностей; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных способностей; уметь выполнять упражнения направленные на развитие гибкости; уметь выполнять упражнения направленные на развитие выносливости; уметь выполнять комплекс ОРУ; уметь выполнять подачу мяча; уметь выполнять бросок мяча; уметь выполнять прием мяча; уметь выполнять передачу мяча; знать технику стойки игрока в пионербол; уметь выполнять упражнения в парах с предметами и без них; знать различные виды тактических взаимодействий; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; соблюдать правила игры.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.	-
2.	Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;	-
3.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся.	-

4.	Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.	-
5.	Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.	-
6.	Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	4
4.	гимнастические маты	10
5.	гантели (m=1 кг.)	20
6.	гимнастические палки	10
7.	турник	2
8.	гимнастические скакалки	10
9.	координационная лестница	2
10.	фитболы	6
11.	медицинболы	10
12.	волейбольные мячи	10
13.	волейбольная сетка	1
14.	секундомеры	1
15.	конусы	10
16.	Фишки	30

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Теоретическая подготовка - (3 часа)		
2.	Основные положения правил игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1
3.	Нарушения, жесты судей, правила соревнований.	1
4.	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (10 часов)		
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	2
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (11 часов)		
10.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения бросков. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча.	3
11.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	2
12.	Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.	2
13.	Упражнения для развития игровой ловкости.	2
14.	Упражнения для развития выносливости.	2
Раздел 5: Техническая подготовка - (12 часов)		
15.	Ловля и передача мяча.	4
16.	Перемещение по площадке.	4
17.	Броски мяча.	4
Раздел 6: Тактическая подготовка - (12 часов)		
18.	Перемещение по площадке.	2
19.	Тактика нападения.	5
20.	Тактика защиты.	5
Раздел 7: Игровая подготовка - (10 часов)		
21.	Подвижные игры.	10
Раздел 8. Учебные игры (12 часов)		
22.	Учебная игра с коррекцией ошибок.	6
23.	Учебная игра.	6
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
24.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		**72**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 2 год обучения		
№	**Содержание программного материала**	**Часов**

п/п		
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Теоретическая подготовка - (3 часа)		
2.	Основные положения правил игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1
3.	Нарушения, жесты судей, правила соревнований.	1
4.	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (8 часов)		
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	1
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
9.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	1
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (13 часов)		
10.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения бросков. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча.	3
11.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	3
12.	Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.	3
13.	Упражнения для развития игровой ловкости.	3
14.	Упражнения для развития выносливости.	1
Раздел 5: Техническая подготовка - (10 часов)		
15.	Ловля и передача мяча.	4
16.	Перемещение по площадке.	2
17.	Броски мяча.	4
Раздел 6: Тактическая подготовка - (14 часов)		
18.	Перемещение по площадке.	2
19.	Тактика нападения.	6
20.	Тактика защиты.	6
Раздел 7: Игровая подготовка - (8 часов)		
21.	Подвижные игры.	8
Раздел 8. Учебные игры (14 часов)		
22.	Учебная игра с коррекцией ошибок.	6
23.	Учебная игра.	8
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
24.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		**72**
Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» 3 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (1 час)		
1.	Стартовый контроль.	1
Раздел 2: Теоретическая подготовка - (2 часа)		
2.	Основные положения правил игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1

3.	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (8 часов)		
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	2
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	2
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	2
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	2
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (12 часов)		
9.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения бросков. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча.	3
10.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	2
11.	Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при игре в защите.	2
12.	Упражнения для развития игровой ловкости.	2
13.	Упражнения для развития выносливости.	1
Раздел 5: Техническая подготовка - (9 часов)		
14.	Ловля и передача мяча.	3
15.	Перемещение по площадке.	3
16.	Броски мяча.	3
Раздел 6: Тактическая подготовка - (14 часов)		
17.	Перемещение по площадке.	2
18.	Тактика нападения.	6
19.	Тактика защиты.	6
Раздел 7: Игровая подготовка - (6 часов)		
20.	Подвижные игры.	6
Раздел 8. Учебные игры (18 часов)		
21.	Учебная игра с коррекцией ошибок.	8
22.	Учебная игра.	10
Раздел 8: Итоговое занятие - (1 час)		
23.	Итоговая диагностика.	1
Всего часов		**72**

Приложение № 1 к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» по годам обучения

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются с незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» по годам обучения

Учебный год	Период	Класс	Параметры						Средний балл за учебный год					
			Техника подачи мяча	Техника нападающего броска	Техника перемещения по площадке	Техника передачи и ловли мяча	Групповые тактические взаимодействия	Командные тактические взаимодействия	Техника подачи мяча	Техника нападающего броска	Техника перемещения по площадке	Техника передачи и ловли мяча	Групповые тактические взаимодействия	Командные тактические взаимодействия
	Начало года													
	Конец года													