

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тогучинского района «Зареченская средняя школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «26» марта 2026 г.,
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 26 . марта 2026 № 0 - 24

Директор:

(печать)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ПИОНЕРБОЛ»

стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся: 8 – 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Маслов Евгений Васильевич,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Программу реализует:
Маслов Евгений Васильевич,
учитель физической культуры

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам.директора по ВР ф.и.о. - / Н.П. Кокорина./
Подпись ФИО

«26» марта 2026 г

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Актуальность программы обусловлена, необходимостью обновления содержания физкультурно-спортивного образования в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, а также потребностью в формировании у обучающихся 8–12 лет устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой, развитию координационных способностей и навыков командного взаимодействия через доступный и безопасный вид игровой деятельности — пионербол.

Отличительная особенность программы является интеграция элементов волейбола и подвижных игр в доступную для младших школьников форму, что позволяет поэтапно формировать технические навыки (подача, приём, передача) через игровые ситуации с постепенным усложнением.

Новизна программы заключается в использовании модульного подхода к развитию двигательных качеств: каждый раздел (физическая подготовка, технико-тактические приёмы) содержит диагностические критерии, позволяющие отслеживать динамику индивидуальных достижений обучающихся.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте 8 – 12 лет.

Возрастные особенности детей – 8 – 12 лет заключаются в интенсивном физическом и физиологическом развитии, а также стремлении к самостоятельности, рефлексии, самоанализ.

Условия набора учащихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: медицинское заключение для занятий по пионерболу.

Объем программ: 68 учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 34 учебные недели.

Срок реализации программы: 1 год

Формы обучения – очная.

Язык освоения программы – русский

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы:

формы реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Кратность и перерывы установлены в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 (в ред. постановления ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) для обучающихся 8–12 лет

Занятия проводятся всем составом.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в пионербол

Задачи:

Предметные:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Метапредметные:

- формировать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;
- учить правильно оценивать результаты своей деятельности;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Личностные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

3. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе обучающиеся достигнут следующих результатов:

Предметные:

- выполняют технические приёмы;

- применяют правила игры в учебно-тренировочных ситуациях;
- демонстрируют приёмы и методы контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, а также базовые технико-тактические действия в командной игре.

Метапредметные:

- осуществляют самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении упражнений;
- анализируют свои действия и действия партнеров в игровой ситуации;

Личностные:

- проявляют инициативу и ответственность в командных действиях;
- соблюдают правила безопасного поведения и спортивного этикета;
- воспитывают чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	14	8	6	Зачет
2.	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Опрос, игра, тестирование (сдача нормативов)
3.	Технико-тактические приемы	34	6	28	Опрос, игра, тестирование (сдача нормативов)
ИТОГО:		68	17	51	

5. Содержание учебного плана **Раздел 1. Основы знаний (14 часов)**

Теория – 8 часов

- физическая культура и спорт в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся пионерболом.

Практика – 6 часов

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Теория – 3 часа

- гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

Практика – 17 часов

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств 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 блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Раздел 3. Техничко-тактические приемы (34 часа)

Теория – 6 часов

- правила соревнований, их организация и проведение (в процессе занятий).

Практика – 28 часов

1. Подача мяча:

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

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

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

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

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

6. Учебно-тренировочные игры:

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

6. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа», утвержденным приказом № О -24 от 26.03.2026 Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения: <https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/69e1f57ebee9776a3493d94c52696bc.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Форма проведения промежуточной аттестации – соревнование, зачетные занятия.

Программа – «Пионербол»

Форма публичного выступления – соревнования.

Оценочные материалы

Оценочные материалы — это комплекс согласованных между собой оценочных средств (комплект диагностических методик, заданий), критерии их оценки, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных, предметных, компетенций).

Критерии оценочных материалов представлены в приложении 1 к программе.

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: формирование гармонично развитой, социально ответственной личности младшего школьника через приобщение к ценностям здорового образа жизни,

культуре командного взаимодействия и спортивного этикета в процессе систематических занятий пионерболом.

Задачи:

- формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности;
- развивать эмоциональную устойчивость, самоконтроль и способность адекватно воспринимать успехи и неудачи в соревновательной и игровой деятельности;
- приобщать к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через участие в спортивных событиях, патриотических мероприятиях и социально значимых акциях спортивной направленности.

Целевые ориентиры воспитания:

Гражданско-патриотическое

Осознаёт свою принадлежность к команде, школе, малой Родине; проявляет уважение к государственным символам и спортивным традициям России.

Духовно-нравственное

Проявляет честность в игре, уважение к правилам и сопернику; умеет анализировать свои поступки с позиции спортивного этикета и справедливости.

Физическое

Соблюдает правила безопасного поведения на занятиях; осознаёт ценность физической активности для здоровья; бережно относится к спортивному инвентарю и площадке.

Коммуникативное и социальное

Умеет договариваться, распределять игровые роли в команде, конструктивно разрешать конфликтные ситуации; проявляет инициативу в коллективных делах.

Ценностное отношение к труду и достижению

Проявляет целеустремлённость в освоении технических приёмов; уважает труд педагога, родителей и организаторов соревнований; стремится к самосовершенствованию и адекватно реагирует на оценку результатов.

Формы воспитания в программе воспитания – это конкретные способы организации воспитательной деятельности, которые используются для достижения целей воспитания, развития личности и социализации обучающихся.

1. Модуль «Основные школьные дела»

В школе создана система общешкольных дел, которые являются наиболее популярными среди обучающихся. В традиционных общешкольных делах активно принимает участие объединение дополнительного образования.

2. Модуль «Дополнительное образование»

Реализация воспитательного потенциала объединения «Волейбол» проходит в рамках физкультурно-спортивной направленности. В начале года проходит презентация объединения.

3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»

Работа с родителями или законными представителями школьников осуществляется в рамках подготовки и проведения совместных мероприятий, родительских собраний, разработка памяток для родителей.

4. Модуль «Профориентация»

Работа модуля профориентации осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

Участие в неделе профориентации в школе, в рамках которой проходят соревнования по пионерболу.

5. Модуль «Социальное партнерство»

Участие в соревнованиях по пионерболу в мероприятиях, организованных КДЦ села.

6. Модуль «Внешкольные мероприятия»

Участие в конкурсах:

- спартакиада школьников Тогучинского района по группе НШ (пионербол);
- соревнования по пионерболу в рамках определенных мероприятий по плану спорт школы или УО.

Методы воспитания – это способы взаимодействия педагога и воспитанника, направленные на решение образовательных и воспитательных задач. В данной программе используются следующие методы воспитания: рассказ, беседа, объяснение, лекция, пример, упражнение, поручение, соревнование, самоанализ.

Планируемые результаты:

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и пионерболом;
- соблюдают нормы спортивного этикета, правила честной игры и уважительного отношения к участникам процесса;
- активно участвуют в патриотических, волонтерских и социально значимых мероприятиях спортивной направленности, проявляя гражданскую инициативу.

Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1.	соревнования «Пионербол»	Выявление проблем в игре, слабые стороны учащихся	октябрь
2.	соревнования «Пионербол» между классами	Участие в соревнованиях	май
3.	Сдача нормативов ГТО	Контроль нормативов	Октябрь, май

4.	«президентские спортивные соревнования» на школьном уровне	Участие в соревнованиях	В течении года (осень, зима, весна)
5.	Спартакиада школьников	Участие в соревнованиях	март
6.	соревнования в рамках проведения недели Профориентации	Участие в соревнованиях	февраль
7.	соревнования в рамках проведения недели начальных классов	Участие в соревнованиях	апрель

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов
1 гр.	01.09.2026 – 21.05.2027	34/68 дн	31.10.26-08.11.26, 31.12.26-10.01.27, 20.03.-28.03.27	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.	21.05.2027 г.	декабрь 2026 г.

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Маслов Е. В., учитель физической культуры, среднее профессиональное образование, педагогический стаж - 12 лет, первая квалификационная категория.

Курсы повышения квалификации:

«Организационно – методические особенности подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО».

«Профессиональная компетентность учителя физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП: обязательные документы, педагогические технологии, особенности преподавания в современных условиях»

«Ученики с ОВЗ в основной и средней школе: технологии работы с чётотм ФАОП»

Материально-техническое обеспечение

Учебное помещение - спортивный зал на базе МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ 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»). Площадь спортивного зала 162 м².

Перечень оборудования кабинета: шведские стенки, гимнастическое оборудование.
Перечень оборудования для проведения учебных занятий: волейбольные сетки с металлическими тросами, стойки для волейбольных сеток, волейбольные мячи 12 штук, баскетбольные, футбольные, теннисные мячи, секундомер, рулетка.
Требования к одежде обучающегося: спортивная форма.

Методическое обеспечение

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1		
	Основы знаний	Этап подготовки: Симонова, О.В. Пионербол - игра для всех возрастов Теория: формирует базовые представления о виде спорта, правилах, технике безопасности и других аспектах Практика: понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма, основные положения правил игры в пионерболе, нарушение и жесты судей, гигиенические требования к местам занятий и инвентарю, спортивной одежде и обуви, история развития пионербола Контроль, оценка: устные опросы, тесты.
Раздел 2		
	Специальная физическая подготовка	Этап подготовки: Симонова, О.В. Пионербол - игра для всех возрастов помогает сформировать базовые предпосылки для дальнейшего совершенствования. Теория: направлена на развитие физических качеств и навыков, необходимых для успешного выполнения технических и тактических элементов игры. Практика: упражнения для развития навыков

		быстроты ответных действий, для развития качеств, необходимых при приёме и передаче мяча, при выполнении подачи мяча, а также нападающих бросков и при блокировании. Контроль, оценка: контрольные упражнения, которые позволяют определить степень усвоения материала и физическую готовность учащихся.
Раздел 3		
	Технико-тактические приемы	Этап подготовки: Симонова, О.В. Пионербол - игра для всех возрастов закрепление правильных способов выполнения движений до стадии навыка и их дальнейшее совершенствование посредством Теория: обучение практическим приёмам и тактическим комбинациям с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Практика: подача мяча, передачи, нападающий бросок, блокирование, комбинированные упражнения, учебно-тренировочные игры Контроль, оценка: участие в соревнованиях по пионерболу, контрольные упражнения для оценки практической подготовленности

Методы и педагогические технологии

В пионерболе используются различные методы и технологии, которые направлены на обучение техническим навыкам, развитие физических качеств, формирование командных взаимодействий и соблюдение правил безопасности.

Методы обучения: наглядно-зрительные приёмы, словесный и практический методы, фронтальный метод, индивидуальная работа с мячом, работа в парах, игра в команде.

Педагогические технологии: подводящие упражнения, подвижные игры с элементами пионербола.

Формы организации учебного занятия: занятия проходят в очной форме в условиях учебного помещения, предназначенного для организации учебного процесса.

Алгоритм учебного занятия:

Вводная (подготовительная) часть

- организация занятия: построение, рапорт учителя, сообщение задач урока;

- беседа о правилах игры и технике безопасности;
- разминка: разновидность ходьбы, бег, ОРУ с волейбольными мячами;
- деление на команды;
- игры на внимание.

Основная часть

- обучение техническим приёмам: например, передача и ловля мяча в парах, броски через сетку, нападающие броски;
- специальные упражнения: например, передача мяча из-за головы двумя руками;
- учебно-тренировочные игры: проведение с соблюдением правил пионербола;
- упражнения для развития физических качеств.

Заключительная часть

- подведение итогов;
- упражнения для восстановления дыхания;
- уборка инвентаря

Информационное обеспечение

1. Нормативно – правовые документы:

1.Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ ;

2.О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678 (ред. от 15.05.2023);

4.Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629:

5.Устав МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 22.01.2024 № 38/П93. Ссылка:

<https://zarechnoe.edusite.ru/sveden/files/897fb9068e542fc011d340ae921f3830.pdf>

6 . «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа » от 26.03.2026 года № О-24

7..«О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе» в МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа»: Приказ директора МКОУ Тогучинского района «Зареченская средняя школа » от 26.03.2026 года № О-24

Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – Москва : Просвещение, 2001.-218с. - Текст : непосредственный.
3. Симонова, О.В. Пионербол - игра для всех возрастов : Методика обучения / О.В. Симонова. Спорт в школе. – Москва : Просвещение, 2000.-123с – Текст : непосредственный.

Список литературы (ресурсов) для обучающихся:

1. «Физическая культура в школе» : научно-методический журнал, №2, «Физическая культура в школе», 2012 г. – Текст : непосредственный.
- 2 «Физкультура и спорт», Пионербол. Правила соревнований. «Физкультура и спорт». – Москва : Просвещение, 2003. - 98с – Текст : непосредственный.
- 3 Лях, В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях ; 14-е изд. – Москва: Просвещение, 2013. – 190с. – Текст : непосредственный.

Раздел «Приложение к программе»

Приложение 1 к программе

Критерии оценочных материалов

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка

- Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о правилах игры, тактических действиях и технических приемах в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Уровни теоретической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, то есть правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, то есть освоил практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводятся в конце первого полугодия среди девочек и мальчиков.

Уровни практической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет технические приемы и действия с ошибками, плохо знает правила игры
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет технические и тактические приемы и действия в игре, знает правила игры и играет в игру в пионербол.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Система контроля и оценивания:

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой.

При этом расстояние мяча от кистей рук при передаче его должен быть не менее 50 см. Количество передач мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила пионерболла не нарушались.

Возраст	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 – 9 лет	3	5	7	3	4	6
10 – 12 лет	3	5	7	3	4	6

Дальнейший анализ выстраивается в виде диаграмм в соответствии с уровнями развития.

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	7 – 9 10 - 12	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	7 – 9 10 - 12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	7 – 9 10 - 12	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	7 – 9 10 - 12	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	7 – 9 10 - 12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7 – 9 10 - 12	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	7 – 9	7,5	7,3–6,2	5,6	7,6	7,5–6,4	5,8
			10 - 12	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7 – 9	11,2	10,8–10,3	9,9	11,7	11,3–10,6	10,2
			10 - 12	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	7 – 9	100	115–135	155	85	110–130	150
			10 - 12	110	125–145	165	90	125–140	155
4	Выносливость	бминутный бег	7 – 9	700	750–900	1100 1150	500	600–800	900

		(м.)	10 - 12	750	800–950		550	650–850	950
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	7 – 9 10 - 12	1 1	2–3 2–3	4 4	2 3	4–8 6–10	12 14

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к программе

Календарно-учебный график

№п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол- во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 «Основы знаний»					
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Беседа	1	Спортивный зал	
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»	Игра	1	Спортивный зал	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	Упражнения	1	Спортивный зал	игра
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после	Упражнения	1	Спортивный зал	игра

	перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»				
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	Упражнения, эстафета	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
Раздел 2 «Специальная физическая подготовка»					
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения	1	Спортивный зал	игра
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
22.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	Упражнения, эстафета	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов

26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения	1	Спортивный зал	игра
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра

Раздел 3 «Технико-тактические приёмы»

35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
37.	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов

41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра

57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	Упражнения	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.	Упражнения, игра	1	Спортивный зал	игра
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.	Игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	Игра	1	Спортивный зал	Сдача нормативов

