

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 15 ИМЕНИ П.Ф. СЕРОШТАНА  
ПОСЕЛКА НЕЗАМАЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОПОКРОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_  
от \_\_\_\_\_ года

Утверждаю \_\_\_\_\_  
директор МБОУ СОШ №15  
М.А. Христофоров  
приказ № \_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивная направленность  
«Пионербол»**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 10 лет

Состав группы: от 15 до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе \ внебюджетной основе

(нужное оставить)

ID- номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор составитель: Новиков Н.П., педагог  
дополнительного образования

пос. Незамаевский , 2023 год

## Паспорт программы:

Возраст учащихся	6-10
Срок обучения	1 год
Количество часов	72
Количество часов в год	72
Ф.И.О. педагога	Новиков Н.П.
Уровень программы	ознакомительный
Продолжительность одного занятия	45
Периодичность занятий в неделю	2

## Содержание программы

1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	
1.1	Пояснительная записка программы	2
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемый результат	13
2	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-Педагогических условий</b>	
2.1	Календарно учебный график	14
2.2	Условия реализации программы	18
2.3	Формы аттестации	16
2.4	Оценочные материалы	16
2.5	Методические материалы	18
2.6	Список литературы	19

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

#### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивная направленность «Пионербол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6-10 лет , проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Пионербол (по правилам волейбола) - 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.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают 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, достижению творческого долголетия.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в пионербол, развитию физических способностей.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость учащихся.

Основными **направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

**Новизна** программы в том, что в программу включено большее разнообразие физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

**Актуальность** заключается в том что, программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности 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.

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

**Отличительные особенности.** Программа имеет спортивно-оздоровительное направление, подготавливает к спортивной игре волейбол. Выполняет плавный переход от игровой деятельности к спортивным играм.

**Адресат программы.** Программа адресована школьникам 6-10 лет. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Условие приема:

Прием детей в объединение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка. Формирование в группы проходит по результатам собеседования.

Основание отчисления:

Основание для отчисления ребенка из объединения может служить заявление родителей с указанием причины ухода.

Причина ухода ребенка : медицинское противопоказание, смена места жительства, желание ребенка.

Программа предполагает обучение и девочек и мальчиков, также могут заниматься дети с ОВЗ.

**Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Уровень реализации программы « Пионербол» - ознакомительный. Программа предусматривает, как очное, так и дистанционное обучение с применением электронных технологий.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на 1 год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Объем учебных часов на год: 72 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю, 1 час.

Наполняемость группы составляет: от 15 до 20 человек.

Продолжительность занятий: 45 мин.

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий - групповая форма с индивидуальным подходом.

Программа «Пионербол» разработана на учебный год 1 год и обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологии и социальной сферы.

### **Формы проведения занятия и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки занимающихся: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **1.2. Цели и задачи**

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

### **Цели программы:**

- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом

### **Задачи:**

#### Личностные:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

#### Предметные:

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;

- обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

Метапредметные:

- развивать мотивацию к занятиям спортом.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы \ контроль
		Всего	Теоретическая	Практическая	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>4</b>			Беседа, рассказ, показ
	Понятие о технике и тактике игры	2	2		
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	2	2		
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>14</b>		14	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>54</b>			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная

					игра. Учебно-тренировочные игры Соревнования
	Подача мяча	4	2	2	
	Передачи	4	2	2	
	Нападающий бросок	4	2	2	
	Блокирование	4	2	2	
	Комбинированные упражнения	6		6	
	Учебно-тренировочные игры	6	3	3	
	Судейство игр	3	1	2	
	Контрольные игры	24	1	22	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

## Содержание учебного плана

### I. Основы знаний – 4 часа

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

### II. Специальная физическая подготовка – 14 часов

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

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

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

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

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

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

### **III. Техничко-тактические приемы – 54 часов**

#### **1. Подача мяча – 4 часа**

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

#### **2. Передачи – 4 часа**

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

#### **3. Нападающий бросок – 4 часа**

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

#### **4. Блокирование – 4 часа**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 6 часов**

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

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

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;  
- отработка индивидуальных действий игроков;



- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

### **7. Судейство игр – 3 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

### **8. Контрольные игры 24 часов**

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

## **1.4 Планируемые результаты**

### ***Обучающиеся получают возможности узнать:***

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

### ***Дети смогут научиться:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

### **Личностные результаты освоения.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пио-

нербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «Пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. Величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований.

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

### **2.1 Календарный учебный график**

№	Темы занятий	Кол-во часов	Время проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	2		
2	Правила игры в пионербол. Правила соревнова-	1		

	ний			
3	Общая физическая подготовка. Чередование способов перемещения игроков.	2		
4	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в волейболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2		
5	Общая физическая подготовка. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	3		
5	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3		
7	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	1		
8	Техника верхней прямой подачи.	2		
9	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	3		
10	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение	2		

	техники верхней прямой подачи .			
11	Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	2		
12	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3		
13	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	2		
14	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	3		
15	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2		
16	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	2		
17	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники верхней	2		

	прямой подачи.			
18	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	2		
19	Развитие общей выносливости средствами волейбола. Повторение техники верхней прямой подачи.	2		
20	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?»,	2		
21	Развитие координационных способностей средствами пионербола. П/и «Сумей передать и подать».	2		
22	Прием мяча с подачи. Учебно-тренировочная игра.	3		
23	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	2		
24	Совершенствование верхней подачи. Техничко-тактическая подго-	3		

	товка. Учебно-тренировочная игра.			
25	Индивидуальные тактические действия. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	1		
26	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча	2		
27	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	2		
28	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	2		
29	Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Техника блокирования.	3		
30	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	2		
31	Развитие координационных способностей сред-	2		

	ствами пионербола. Совершенствование техники прямого нападающего удара.			
32	Развитие тактического мышления средствами пионербола. Тестирование. Учебная игра.	3		
33	Общая физическая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	3		
34	Урок соревнование	1		
	итого	72		

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, спорт площадка.

Волейбольная сетка.

Мячи волейбольные.

Мячи баскетбольные.

Скакалки.

Секундомер, свисток, рулетка.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

### 2.3 Форма аттестации

С целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках Программы обучения знаний, умений и навыков, полученные на занятиях подвергаются педагогическому контролю.

Наблюдение - применяется педагогом как средство анализа степени форсированности практических умений.

Контрольные игры- применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

## 2.4 Оценочные материалы

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

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



	нии (из 3 попыток)							
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7-10	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
<b>Блокирование</b>	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	7-10	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

## 2.5 Методические материалы

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия, ИКТ. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

### *Алгоритм учебного занятия*

№ п/п	Содержание деятельности	Формы организации
-------	-------------------------	-------------------

1.	Подготовительная часть.	Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Разминка (подготовить организм к дальнейшей работе).
2.	Основная часть .	Решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д.
3.	Заключительная часть.	Упражнения на восстановление дыхания. Краткий анализ прошедшего занятия. Подведение итогов.

## **2.6 Список основной литературы:**

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.

В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./  
/Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2015год

