

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от 23.05.2024 года

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №155

 М.А. Христофоров

приказ № 56

05.06.2024 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, 2024 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.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1	Пояснительная записка программы	2
1.2	Цели и задачи	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемый результат	13
2	Раздел 2. Комплекс организационно-Педагогических условий	
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 девочек и мальчиков.

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	
I.	Основы знаний	4			Беседа, рассказ, показ
	Понятие о технике и тактике игры	2	2		
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	2	2		
II.	Специальная физическая подготовка	14		14	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
III.	Технические и тактические приемы	54			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	
	Итого:	72	17	55	

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, скоростносиловых, 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 «пи

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 пионер-бол, 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	- -
Блокирование	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., 2015го

