

Красноярский край

Чайковская СОШ

МКОУ Чайковская СОШ

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

руководитель ШМО

зам. директора по УВР

директор

\_\_\_\_\_

Бакланова Л.Н.

\_\_\_\_\_

Шмарловская А.С.

\_\_\_\_\_

Измалкова Г.К.

Приказ № 181 от

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ПИОНЕРБОЛ»

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Чайковский, 2024

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №27Э-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральной целевой программы «Образование», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
- Стратегии развития воспитания Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226)
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)»

### Направленность программы

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «Пионербол» направлена на:

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

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности. Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

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

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 7-11 лет, обучающихся 2-5 классов.

Разновозрастной состав обучающихся, участвующих в реализации программы, позволяет организовать работу в группах и легче усвоить материал.

Количество детей в подгруппе 10 человек осуществляется через свободный выбор учащихся.

### **Срок реализации и режим программы**

1 год обучения: 34 часа, 1 раз в неделю;

Дата начала реализации программы: 01.09.2023;

Дата окончания реализации программы: 31.05.2024.

### **Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса** – осуществляется в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах постоянного состава. Занятия проводятся полным составом объединения, но в зависимости от задания предполагает работу в паре или группе, а также индивидуальные занятия.

## **1.2. Цели и задачи**

### **Цели программы:**

– обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

### **Задачи:**

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;

- воспитывать у ребят волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, ответственность, навыки культурного поведения, чувство дружбы;
- развивать мотивацию к познанию и самосовершенствованию;
- укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость;
- привить обучающимся организаторские навыки.

### **Отличительная особенность программы**

Программа курса «Пионербол» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися акцентируется внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

## **3. Содержание программы**

### **3.1. Учебный план.**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>		4
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>28</b>	2	26
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### **3.2. Содержание**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:02 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

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

### **I. Основы знаний – 2 часа**

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

### **II. Специальная физическая подготовка – 4 часа**

*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 –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.

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

### 3.3. Планируемый результат

**Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:**

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, личностные качества;

- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты:

**знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- знать простейшие правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку пионербола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

**уметь:**

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч двумя руками от груди с места;
- владеть техникой удержания мяча в игре;

- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- играть в пионербол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Пионербол»**

Год обучения	1 год обучения
Дата начала занятий	01.09.2023
Дата окончания занятий	31.05.2024
Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	34
Режим занятий	1 раз в неделю
Сроки проведения промежуточной аттестации	Май 2024 г.

#### **Условия реализации программы**

##### **Материально – техническое обеспечение помещения.**

Занятия по программе проводятся в спортивном зале школы.

##### *Оборудование:*

- волейбольные мячи – 5 шт;
- волейбольная сетка – 1 шт;
- набивные мячи – 4 шт;
- скакалки – 10 шт.

##### **Кадровое обеспечение.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, не ниже среднего профессионального, профильное или педагогическое.

### **3.Формы аттестации и оценочные материалы**

**Методом контроля** является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

**Формой контроля** освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Оценка практической подготовленности  
по контрольным упражнениям.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка						
			Мальчики			Девочки			
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10	3	2	1	3	2	1	
		11	4	3	2	4	3	2	
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	
	Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10	4	3	2	3	2	1
			11	5	3	2	4	2	1
2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)		10	1	-	-	1	-	-	
		11	2	1	-	2	1	-	
Нападающий бросок		1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
			11	2	1	-	2	1	-



	2.Нападающ ий бросок со второй ли- нии (из 5 по- пыток)	10 11	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирова- ние	Блокирова- ние напада- ющего брос- ка (из 5 по- пыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:02 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	
3.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
4.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	
6.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
7.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	
8.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
9.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
10.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
11.	Передача мяча через сетку с места.	
12.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
13.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	
14.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
15.	Учебно-тренировочная игра.	
16.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	

17.	Контроль выполнения подачи мяча.	
18.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	
19.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
20.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
21.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
22.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
23.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
24.	Блокирование нападающего броска.	
25.	Обучение блокированию.	
26.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
27.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
28.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
29.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	
30.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	
31.	Игра с индивидуальными заданиями.	
32.	Закрепление тактических действий при выполнении подач.	
33.	Закрепление тактических действий при выполнении передач.	
34.	Учебно-тренировочная игра.	

## Список литературы, рекомендованный для педагогов.

1. Физическая культура: учебное пособие/ Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях - М.:Просвещение, 2001.
2. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: пособие для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**, Измалкова  
Галина Кузьминична, ДИРЕКТОР

23.12.24 14:02 (MSK)

Сертификат  
891517DC0180E5338364EF801DD52512ADEE7D09  
Действует с 27.03.24 по 20.06.25