

**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа  
с.Дьяковка Краснокутского района Саратовской области**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МОУ – СОШ с.Дьяковка  
Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ – СОШ с.Дьяковка  
И.М.Зайцева  
Приказ № 116 от «30» 08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пионербол»**

Возраст учащихся: 8-9 лет  
Срок реализации 1 год  
Базовый уровень

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Федор Алексеевич

с.Дьяковка, 2023 г.

## **Содержание:**

### **1. Комплекс основных характеристик программ**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Формы аттестации и их периодичность

### **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1 Методическое обеспечение
- 2.2 условия реализации программы
- 2.3 календарный график
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Список литературы

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа для детей «Пионербол» разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, разработанная Министерством образования и науки РФ;

Программа «Пионербол» *физкультурно-спортивной направленности* для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», усиливает вариативную составляющую начального общего образования с учетом опыта, интересов, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она

основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

### **Адресат программы:**

Данная программа для детей 8-9 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Пионербол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Объём программы:** составляет 34 ч.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Основная форма занятий:**

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика пионербола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

**Ведущая деятельность:**

Основу пионербола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, основанного на специальных правилах.

**Режим занятий:**

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия - 40 минут.

**1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Цель предполагает **задачи**, которые можно подразделить на две группы:

**Задачами нравственного воспитания** детей является:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование морально волевых качеств.

**Задачами физического воспитания** детей является:

- приобщение к ежедневным занятиям оздоровительными физическими упражнениями; регулярное закаливание;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, приобретение инструкторских навыков;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья; закрепление навыков правильной осанки;

приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы;

**1.3 Планируемые результаты:**

Занятие в учебно-тренировочных группах по пионерболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти компетенции выражаются в **метапредметных** результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Межпредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по пионерболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в пионерболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях пионерболом;
- знать терминологию и правила игры в пионербол;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

### **По завершении обучения воспитанники должны знать:**

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
  - выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;
  - владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
  - пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
  - выполнять прыжок в длину с места;
  - самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
  - применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом
- Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:
- правильно организовать свой досуг;
  - вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 1.4 Содержание программы:

### Учебно - тематический план

	Тема занятия	Кол –во часов	Теория	Практика
	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>6</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	1	В процессе занятий	1
	Правила игры в пионербол	2	В процессе занятий	2
	Предупреждение травматизма	1	В процессе занятий	1
	Правила соревнований	2	В процессе занятий	2
<b>I</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		
<b>II</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>16</b>		
	Подача мяча	1	В процессе занятий	1
	Передачи	1	В процессе занятий	1
	Нападающий бросок	1	В процессе занятий	1
	Блокирование	1	В процессе занятий	1
	Комбинированные упражнения	6	В процессе занятий	6
0	Учебно-тренировочные игры	5	В процессе занятий	5
1	Судейство игр	1	В процессе занятий	1
<b>V</b>	<b>Контрольные и тестовые упражнения</b>	<b>2</b>		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

### Содержание учебного плана

#### I. Основы знаний – 6 часов

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

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

## **II. Специальная физическая подготовка – 10 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 – 16 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).

### **7. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

## **IV. Контрольные и тестовые упражнения – 2 часа**

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

## **1.5 Формы аттестации и их периодичность**

Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

## **2 Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Методическое обеспечение**

#### **Основная форма занятий:**

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

#### **Ведущая деятельность:**

Основу пионербола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противостояния, основанного на специальных правилах.

### **2.2 Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

Занятия проводятся на базе МОУ – СОШ с.Дьяковка в спортивном зале, соответствующим действующим санитарным нормам и правилам. Занятия проводятся учителем физической культуры.

#### **Информационно – методические и дидактические материалы:**

##### 1) Методический комплект:

- физические упражнения для развития гибкости;
- физические упражнения для развития ловкости;
- физические упражнения для развития быстроты;
- физические упражнения для развития силы;
- физические упражнения для развития выносливости;

##### 2). Упражнения для улучшения зрения.

##### 3). Дыхательные упражнения в укреплении здоровья.

##### 4). Профилактика плоскостопия.

##### 5). Позвоночник гибок - тело молодо.

##### 6). Игры народов Севера

##### 7). Общеразвивающие упражнения:

- без предметов;
- упражнения на гимнастической стенке;
- упражнения с мячами;
- в парах.

### **2.3 Календарный график**

Календарный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол» и представлен в приложении № 1.

### **2.4 Оценочные материалы**

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- бег 30метров (сек);
- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

- Пионербол: - передача мяча в парах на точность(%);
- подача мяча(%).

*Итоговый контроль:*

- контрольные упражнения;
- соревнования.

### **Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

#### **Контрольные карточки.**

Физическая подготовленность

*Группа 8-9 лет.*

п/п	Виды упражнений	Девочки	мальчики
	Бег 30м (с)	6,5-6,0	5,8-5,6
	Прыжки в длину с места(см)	143-152	150-160
	Бег 1000м (мин, с)	6,00	5,00

Техническая подготовленность

*Группа 8-9 лет*

п/п	Виды упражнений	Девочки	мальчики
	Ведение мяча 20м (с)	10,5-10,3	10,3-9,0
	Метание малого мяча в цель (из 10 раз)	5	6-7
	Передача мяча на точность в парах (из 10 раз)	5	5
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	5	5

## **2.5 Список литературы и электронных ресурсов**

### **Литература для учителя:**

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010

### **Литература для детей:**

- Учебник «физическая культура» для 1-4 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2012
- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.

**Календарно – тематическое планирование программы дополнительного образования  
«Пионербол».**

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Переход.	
2.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	
3.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	
4.	Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения.	
5.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
6.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
7.	Передача мяча через сетку с места.	
8.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	
9.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком	
10.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
11.	Обманные действия игроков, командные действия. Упражнения для рук, ног, туловища.	
12.	Обманные действия игроков, командные действия. ОФП.	
13.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	
14.	Учебно-тренировочная игра.	
15.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель	
16.	Контроль выполнения подачи мяча.	
17.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам	
18.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
19.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
20.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
21.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии.	
22.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжковые упражнения.	

23.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
24.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед	
25.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	
26.	Блокирование нападающего броска. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	
27.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
28.	Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. ОФП.	
29.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	
30.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
31.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	
32.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча, приема мяча после подачи.	
33.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра.	
34.	Учебно-тренировочная игра.	