

Управление образования администрации
Онежского муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кодинская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Кодинская СОШ»
от 29.08.2025 г. №29-ОД

Иванова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивная направленность
«Пионербол»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Иванова Ксения Сергеевна

п. Кодино
2025 г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Ожидаемые результаты освоения программы.....	5

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы.....	8
2.2. Формы организации работы.....	8
2.3 Учебный план. Календарно-тематическое планирование.....	9.

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение...	21
3.2. Список литературы.....	21

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно - спортивной направленность и ориентирована на развитие интереса к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность, способствующих развитию спортивных способностей.

Настоящая программа – Дополнительная общеобразовательная программа «Пионербол» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 14.07.2022 с изменениями, внесенными в Федеральный закон от 31.07.2020 No304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральным закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу с 25.07.22, ст.75;

- Приказом Министерства просвещения РФ No 467 от 03.09.2019 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 No 678-р); - Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

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.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной 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.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

1.2.Цель и задачи программы

Цель образовательной программы - обучение детей игре в пионербол в доступной для них форме и для успешного освоения спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

- учить играть в «Пионербол», соблюдая правила игры;
- овладение основами техники и тактики игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила) и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование двигательных способностей и навыков;
- повышение уровня физической работоспособности как основа физического совершенствования;

Воспитательные задачи:

- формировать у детей интерес и увлеченность к занятиям с мячом;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- воспитание коммуникативных качеств, умение взаимодействовать в команде, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие одного возраста, имеющие медицинское разрешение от врача.

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа ориентирована на обучающихся 11-13 лет.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

Объём программы. Продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год, количество учебных недель - 36. Общий объем программы - 72 учебных часа. Режим занятий – 2 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формы проведения занятий: теоретическая, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях: фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах; группы могут выполнять одинаковые или разные задания.

1.3.Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы. В результате освоения программы обучающиеся получают развитие физических, технических и тактических направленностей через занятия пионерболом.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Кодинская СОШ». Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов освоения программы осуществляется на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный потенциал.

Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы

Тема 1: Основы знаний. Правила игры в пионербол. Техника безопасности. – 2 часа.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. График занятий. Задачи на учебный период.

Практика: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Форма контроля: устный опрос

Тема 2: Общая физическая подготовка. – 10 часов.

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели ОФП.

Практика: Строевые упражнения, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, метание.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 3: Специальная физическая подготовка. – 14 часов.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Упражнения для развития навыков быстроты, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих бросков и блокировании.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4: Техничко-тактические приемы. – 36 часов.

Теория: знания о технике и тактике игры.

Практика: Подача мяча, передачи мяча, нападающий бросок, блокирование, комбинированные упражнения, контрольные и тестовые упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 5: Учебно-тренировочные игры. – 10 часов.

Теория: знания о правилах игры.

Практика: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2.2. Формы организации работы

Фронтальная	Работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение)
Групповая	Организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.
Индивидуальная	Организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях, умениях и отработки отдельных навыков.
Целостно-игровая	Построена на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) для получения данных об уровне технико-тактической подготовленности обучающихся.

2.3 Учебный план, календарно-тематическое планирование

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний. Правила игры в пионербол. Техника безопасности.	2	1	1	Устный опрос
II.	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
III	Специальная физическая подготовка	14	1	13	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
IV	Технико-тактические приемы.	36	1	35	контрольные нормативы, учебные игры
V	Учебно-тренировочные игры	10	1	9	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	72 ч	5 ч	67 ч	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата занятия
		всего	теория	практика	
1	Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по Т.Б	2	1	1	
2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в стенку, через сетку	2	1	1	
3	Броски и ловля мяча на месте. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом	2	1	1	
4	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	2	1	1	
5	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег с остановками и изменением направления	2	1	1	
6	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	2	1	1	
7	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	2	1	1	
8	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук	2	1	1	
9	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	2	1	1	
10	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	2	1	1	
11	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.	2	1	1	

12	Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	2	1	1	
13	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1	
14	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	2	1	1	
15	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	2	1	1	
16	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Прыжки с подниманием рук с места	2	1	1	
17	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	2	1	1	
18	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	1	1	
19	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча.	2	1	1	
20	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скалкой Контроль приема мяча после подачи.	2	1	1	
21	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	2	1	1	
22	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафета	2	1	1	
23	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска	2	1	1	
24	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки	2	1	1	
25	Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
26	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей.	2	1	1	
27	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения.	2	1	1	
28	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	2	1	1	
29	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий	2	1	1	
30	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	2	1	1	
31	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	2	1	1	
32	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	2	1	1	

33	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач	2	1	1	
34	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	2	1	1	
35	Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
36	Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
	ИТОГО:	72 ч	36 ч	36 ч	

Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Кодинская СОШ».

Показатели и содержание мониторинга

Критерии оценивания уровней физической подготовленности:

Низкий – обучающийся допускает значительные ошибки в технике движений. Нарушает правила игры.

Средний – владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушений правил игры. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В игре – активен.

Высокий – обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим занятиям. Правильно технически выполняет упражнения, активно участвует в играх, соблюдая правила.

Виды контроля:

Входной контроль – проводится на 1 занятии с целью выявления первоначального уровня умений, просмотр физических данных обучающихся.

Текущий контроль - посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Итоговый контроль - контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеразвивающей программе «Пионербол».

№	Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные тесты	Критерии оценивания
1	Входной	тестовые	Проводятся те-	Показатели физи-

		упражнения	сты по ОФП	ческой подготовленности.
2	Текущий	Контрольные и тестовые упражнения	Проводятся по ОФП, СФП и технической подготовке	Динамика показателей физической подготовленности. Знания, умения, навыки подготовки.
3	Итоговый	Технические приемы игры	Координация движений и ловкости. Умение работать в команде.	Техническая и тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Соревновательная деятельность.

Физическая подготовленность.

№п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5.7с	6.3с
2	Челночный бег 3*10м	8.8с	9.3с
3	Прыжок в длину с места	155см	145см
4	Бросок набивного мяча (1кг)	360см	345 см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	19 р	17 р

Техническая подготовленность.

№п/п	Технический прием	Контрольное упражнение	оценка					
			мальчики			девочки		
			в	с	н	в	с	н
1	Подача мяча	Подача мяча из 5 попыток	4	2	1	4	2	1
		Подача мяча по зонам из 3 попыток	2	1	-	2	1	-
2	Прием мяча	Прием мяча после подачи из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
		Прием мяча от сетки из 3 попыток	1	-	-	1	-	-
3	Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии с 3 попыток	2	1	-	2	1	-
		Нападающий бросок со второй линии из 5 попыток	2	1	-	2	1	-
4	Блокирование	Блокирование нападающего броска из 5 попыток	2	1	-	2	1	-

III .Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Форма реализации программы - очное обучение.

Материально-технические условия:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

-волейбольные мячи 15шт;

-перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;

-гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт;

-волейбольная сетка – 1 шт;

-баскетбольные мячи – 10 шт;

-гимнастические маты – 6 шт.

Спортивные снаряды:

-гимнастические скамейки - 4 шт;

-гимнастическая стенка - 4 пролета.

Волейбольная площадка на территории школы.

Методы и приемы используемые при реализации программы:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение, разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога, обучающихся; обучающие карточки.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, разучивание упражнений с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Дидактические материалы :

тематические подборки фотографий;

фильмы по истории пионербол;

видеоролики с играми пионербол и волейбол;

Требования к педагогу, реализующему программу. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Проффессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

3.2 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013. - 142с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю.Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.-239с.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов, Физическая культура/ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. -М.: Дрофа,2007. -103с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение,2011. - 93 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 104 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
8. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
9. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Список литературы для использования обучающихся и родителей:

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель,2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного спортсмена/ М.: АСТ: Астрель,2007. 303 с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие - краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997. 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000. 256 с.