

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3

ПРИНЯТО

на заседании  
педагогического совета  
Протокол №9 от 29.06.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ №3  
от 01.07.2023 №156

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«Пионербол»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Жалилова Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	6
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	8
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	9
4.1. Календарный учебный график	9
4.2. Условия реализации программы	10
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	13

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Данная программа направлена на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

## **АКТУАЛЬНОСТЬ**

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. Занятия в кружке по пионерболу во внеурочной деятельности для начальной школы разработаны для наиболее заинтересованных и физически подготовленных детей. 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. 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.

### **Отличительной особенностью данной образовательной программы**

Особенностью 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.

**Адресат:** программа адресована детям 7-17 лет.

**Режим занятий:** Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

**Объем:** общее количество учебных часов – 68.

**Срок освоения:** программа рассчитана на 1 год.

**Формы обучения:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

**Виды занятий:** Включает в себя теоретические и практические занятия. На теоретических рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол, на практических углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Формы подведения итогов реализации общеразвивающей программы:**

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Опрос, тестирование на знание теоретического материала;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч
- Участие в соревнованиях;
- Привлечение к судейству соревнований школьного уровня
- Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее— проделанная работа).

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в пионербол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

### Задачи программы:

#### Образовательные:

- Познакомить с правилами спортивной игры пионербол.
- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;

#### Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Воспитывать положительные нравственно-волевые качества
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

№ п/п	Название раздела/ Темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных упражнений
3	Техническая подготовка	12	1	11	Выполнение контрольных упражнений
4	Тактическая подготовка	12	1	11	Выполнение контрольных упражнений
5	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Выполнение контрольных упражнений
6	Игровая деятельность.	20	1	19	Контрольные игры с заданиями, результаты соревнований
7	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг результатов по окончанию курса обучения
Итого:		68	6	62	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1 Вводное занятие**

Теория:

Инструктаж по ТБ. Гигиена одежды и обуви на занятиях пионербол. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям пионерболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Характеристика пионербола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Практика:

Отработка практических заданий

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Теория :правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: упражнения для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с

предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **Тема 3: Техническая подготовка.**

Теория:

Техническая подготовка игрока

Практика:

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

- в различных направлениях на месте и после перемещения;

- передачи в парах;

- Мини-игра, судейство во время игры, контрольные испытания по общей физической подготовке, контрольные испытания по специальной физической подготовке, работа над ошибками, отработка нижней подачи, отработка верхней подачи, подведение итогов.

### **Тема 4: Тактическая подготовка.**

Теория:

Тактика игры в пионербол. Особенности групповых и командных действий в нападении и защите.

Практика:

Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне (в защите и нападении).

### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

Теория:

Правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика:

Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

### **Тема 6: Игровая деятельность.**

Теория:

Организация и проведение соревнований по пионерболу. Правила судейства соревнований по пионерболу.

Практика:

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Чередование изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Товарищеские игры. Итоговые контрольные игры.

### **Тема 7: Итоговое занятие.**

Практика:

Сдача нормативов. Итоговые игры.



## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия пионерболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по пионерболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории пионербола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами пионербола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пионерболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в пионербол.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график:

Учебные промежутки	Сроки учебных периодов	Продолжительность учебных периодов	Сроки каникул	Продолжительность каникул
Первая четверть	01.09.23 – 27.10.23	57 дней (8 недель 1 день)	28.10.23 – 05.11.23	9 дней (1 неделя 2 дня)
Вторая четверть	06.11.23 – 29.12.23	54 дня (7 недель 5 дней)	30.12.23 – 08.01.24	10 дней (1 неделя 3 дня)
Третья четверть	9.01.24 – 24.03.24	76 дней (10 недель 6 дней)	25.03.24 – 02.04.24	9 дней (1 неделя 2 дня)
Четвертая четверть	3.04.24 – 26.05.24	54 дня (7 недель 5 дней)	27.05.24 – 31.08.24	97 дней
Итого:		34 недели 3 день	125 дней	

### Выходные и праздничные дни

4 ноября – День народного единства

1,2,3,4,5,6 и 8 января – Новогодние каникулы

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и Труда

9 мая – День Победы

10 мая – выходной день, перенесенный с субботы 6 января

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал .
- Волейбольная сетка, волейбольные стойки.
- Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, резиновые, набивные различной массы, теннисные для метания.
- Скакалки.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Кадровое обеспечение:

педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное/среднее профессиональное (педагогическое) образование. Требования к стажу педагогической работы не предъявляются.

### Методические материалы

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

	соревнований.		
--	---------------	--	--

## ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Промежуточный контроль результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла два-три раза в год. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачёты по общей физической подготовке.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Технический прием	Контрольное упражнение	БАЛЛ					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача	Подача мяча	4	3	2	4	3	2

мяча	(из 5 попыток)						
	Подача мяча по зонам (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Прием мяча	Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5	3	2	4	2	1
	Прием мяча от сетки (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	3	2	1	2	1	-
	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

### Литература

1. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012;
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;
7. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001;
8. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
9. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000;

### *Список литературы для обучающихся*

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Учебник физическая культура.1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г;
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

