

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования администрации  
Таштагольского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» июня 2021 г.  
Протокол № 10

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №15  
Бодрых Е.А.  
Приказ № 25 от «29» июня 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПИОНЕРБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА »**

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет  
Срок реализации: 1 год

*Разработчик:*  
Маркидонов Александр  
Иванович,  
учитель физической культуры

Таштагольский муниципальный район,  
2021

## Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы: .....	6
1.3 Содержание программы: .....	6
1.4.Планируемые результаты .....	8
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....	10
2.1 Календарно-учебный график .....	10
2.2 Условия реализации программы. ....	10
2.3 Формы аттестации.....	10
2.4 Оценочные материалы.....	11
2.5 Список литературы .....	12

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол с элементами волейбола» имеет **физкультурно спортивную направленность.**

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг.»;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ
- Распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р «Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 № 298н «Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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";
- Закон Кемеровской области от 05.07.2013 N 86-ОЗ "Об образовании";
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО,
- Устав и локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 15.

**Актуальность программы** основана на анализе ученического и родительского спроса на дополнительные образовательные услуги, организации содержательного досуга детей в летний период и обусловлена высокой популярностью и востребованностью данной игры у детей.

Данная программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

**Отличительной особенностью программы** является то, что привлекаются дети с разными группами здоровья, разного возраста, получившие на учебных занятиях первоначальные умения и навыки игры в пионербол. Программа «Пионербол с элементами волейбола» позволяет учащимся в процессе занятий понять правила двух спортивных игр. Школьники учатся правильно принимать и подавать мяч. Если сравнивать эту программу с другими, то можно заметить, что в данной программе углублены знания об истории, традициях спортивной игры, знания о современных спортивных соревнованиях. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что игра в пионербол способствует формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Особенностью организации образовательного процесса** является то, что для выполнения поставленных в программе задач используется групповая форма организации детей на занятии с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Необходимым в работе с детьми является участие в соревнованиях различного уровня: школьных, городских, региональных. Спортивные соревнования позволяют обучающимся адекватно оценивать уровень своего спортивного мастерства и результаты труда.

В процессе освоения учебного материала используются **методы обучения:**

- практические: выполнение упражнений;

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, описание);
- наглядный: показ упражнений;

Для развития двигательных способностей используются **методы**.

- стандартное упражнение;
- переменное упражнение;
- игра и соревнование.

#### **Формы организации занятий.**

Для выполнения поставленных в программе задач используется групповая форма организации детей на занятии с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Форма** проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

**Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:**

- информационно-коммуникационная;
- здоровьесберегающая;
- личностно-ориентированный подход;
- развивающая;
- игровая;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

**Адресат программы:** обучающиеся 1-6 классов с основной и подготовительной группой здоровья, возраст учащихся 7-13 лет.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Это позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределять время для теоретической и практической работы.

Занятия по программе осуществляются с 1 сентября 2021г. по 31 мая 2022г.

Учащиеся формируются в разновозрастные группы до 15 человек, состав группы является постоянным, конкурсный отбор в группы не предусмотрен. Необходимо заключение врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма обучения:** очная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни учащихся через обучение основам техники и тактики спортивной игры «Пионербол с элементами волейбола».

Для достижения цели предполагается решение следующих **задач**:

**Предметные задачи:**

- обучать технике и тактике игры в пионербол;
- обучить технике игры в волейбол;
- развивать координационные и кондиционные способности;

- формировать навык систематического наблюдения за своим состоянием, величиной физической нагрузки, показателями развития основных физических качеств.

**Метапредметные задачи:**

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- научить разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- совершенствовать овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные задачи:**

- формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формировать уважительное отношение к культуре других народов;
- развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами других людей;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость; смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

**1.3. Содержание программы**

**1.3.1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	0	Опрос, контрольные задания.
2	Общая физическая подготовка	20	2	18	Контрольные нормативы.
3.	Технико - тактическая подготовка	44	4	40	Контрольные нормативы, соревнования
4.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	Вопросы, тесты

ВСЕГО:	70	10	60	
--------	----	----	----	--

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### **Теоретическая подготовка (2час)**

*Техника безопасности (2часа)* проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

*Краткий обзор развития пионербола в России и за рубежом. Оборудование и инвентарь:* Возникновение пионербола (волейбола), как спортивной игры. Пионербол (волейбол) в России.

#### **Общая физическая подготовка (20 часов)**

*Гимнастические упражнения:* упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (с сопротивлением). Упражнения с предметом (набивной мяч, гантели, гимнастические палки); броски, ловля, висы, упоры, подтягивания, лазания по канату. Упражнения для мышц туловища и шеи: с предметами и без предметов; наклоны, повороты. Упражнения для мышц ног и таза: с предметами и без; индивидуальные и в парах; в различных исходных положениях; ходьба, подскоки, бег, прыжки в высоту, в длину, опорные прыжки.

*Упражнения для развития ловкости:* броски теннисного мяча в цель, с изменением расстояния, правой и левой рукой. Упражнения с набивными мячами из различных исходных положений: сидя, стоя, боком, спиной, из-за головы, одной рукой, двумя руками. Ловля мяча из различных исходных положений.

*Легкоатлетические упражнения:* бег, бег с ускорением 40, 50, 60 м., бег с низкого старта, челночный бег, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега. Метания малого мяча. Комбинированные упражнения (многоборье - бег, прыжки, метание).

#### **Технико-тактическая подготовка (44часа)**

*Перемещения:* перемещения переставным шагом, двойным шагом, скачками, прыжки, падения.

*Прием и подача мяча:* вкладывание мяча в руки несколько раз; передача мяча брошенного партнером, передача мяча в парах, тройках, с перемещением, групповые передачи. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой с последующим подниманием. Прием мяча от соперников нападающих ударов. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, стоя на месте и в сочетании с различными перемещениями. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного и футбольного мячей в стену, передачи волейбольного мяча.

*Нападающие удары:* броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз: стоя на месте и в прыжке перед собой в площадку, гимнастический мат. Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Метание теннисного мяча разными руками, то же через сетку. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с бросков партнера.

*Блокирование мяча:* прыжковые упражнения с касанием руками подвешенного набивного мяча, волейбольного мяча на резиновых амортизаторах; с места, после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного или волейбольного мяча. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, ладонями коснуться подвешенного над сеткой мяча. Упражнения в парах в движении, с перемещениями.

*Тактика подачи:* подача на точность (в уязвимое место площадки, на определенного игрока, на силу) подача с учетом метеорологических условий.  
*коллективных действий в нападении:* тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения или вышедший к сетке игрок задней линии. Вторая передача и зоны 3. Передачи из зоны 2 в зону 4 и наоборот. Блокировка нападения с первых передач.

*Тактика коллективных действий в защите:* блокирование и страховка, углом вперед, углом назад. Групповое блокирование.

### ***Инструкторская и судейская практика (4 часа).***

*Правила соревнований:* правила игры в пионербол. Размер площадки, вес мяча, высота сетки, количество игроков на площадке, проведение замен.

*Судейство:* жесты судей, судья на вышке (гл. судья) судьи на линиях, ведение счета, проведение прямых и обратных замен.

*Правила соревнований:* правила соревнований оговариваются положением о соревновании.

## **1.4. Планируемые результаты**

По окончании программы учащиеся будут **знать:**

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;



- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

***Будут уметь:***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть в пионербол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по пионерболу. В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:
  - доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость ,
  - понимание и сопереживание чувствам других людей;
  - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - дисциплинированность, доброжелательное отношения к товарищам, честность, отзывчивость; смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

***В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:***

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### ***2.1 Календарно-учебный график***

***Количество учебных недель: 35 недель***

***Количество учебных дней: 70дней***

***Продолжительность начала и окончания учебных периодов:***

**01.09.2021 - 31.05.2022**

### **2.2 Условия реализации программы**

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол с элементами волейбола» необходимы следующие условия:

**Материально-технические:** спортивный зал, оборудованный волейбольными стойками с сеткой; спортивный инвентарь (волейбольные мячи); помещения для переодевания учащихся, хранения спортивного инвентаря.

**Кадровое обеспечение.**

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования, учитель физической культуры.

**Информационное обеспечение:**

Использование интернет ресурса;  
работа с сайтом образовательной организации (страница о секции волейбол, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### 2.3.Формы аттестации/контроля

Аттестация учащихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра.

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков, учащихся используются следующие виды контроля:

**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 учащегося в процессе учебнотренировочных 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.

### 2.4.Оценочные материалы

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

№ п/п	ФИО ребенка	Критерии (оцениваемые знания, умения, навыки, компетентности) Контроль (начальный, промежуточный, итоговый)
-------	-------------	---

п		Умение излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол	Подача мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте	Технические приемы игры: передача мяча партнеру (пас)	Координация движений и ловкости, чувства. Умение работать в команде.
1					
2					
3					
4					

Знания, умения и навыки обучающихся оцениваются по 4-х бальной системе.

## 2.5. Список литературы

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.

### **Для учащихся:**

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.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://festival.1september.ru/articles/550018/>
2. [http://fizkultura-na5.ru/volej\\_bol/volej\\_bol-tekhnika-peremeshchenij.html](http://fizkultura-na5.ru/volej_bol/volej_bol-tekhnika-peremeshchenij.html)
3. <http://fivb/narod.ru/set1.html>
4. <http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>