

Управление образования и молодежной политики администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №31
имени Героя Советского Союза С.Д. Василисина»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 6
от «07» мая 2024 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 31»
приказ № 149 от «07» мая 2024 г.

Е.В. Григорьева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Пионербол»

Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Педагог дополнительного образования
Плетнева Е.Р., учитель физической культуры

г. Владимир, 2024

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ № 31».

Актуальность программы:

Актуальность программы пионербола (по правилам волейбола) начальной подготовки обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность:

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в средней 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 способствует физической закалке, повышает 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.

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. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» стартовой (ознакомительной) физкультурно – спортивной направленности.

- Адресат программы: девочки и мальчики в возрасте от 8 - 12 лет.
- Объем программы: объем учебных часов - 12.
- Срок освоения программы - 1 месяца.
- Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 час - 40 минут).
- Форма обучения – очная.
- Формы организации и виды учебных занятий: комбинированный тип (теория + практическая часть + игровая деятельность+ соревнования).
- Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учитывая особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для детей предусматривает следующие **цели и задачи:**

Цель программы: укрепление, развитие и совершенствование физических способностей обучающихся через занятия пионерболом

Задачи:

Личностные результаты:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, пионерболе;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в пионербол;

Метапредметные результаты:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

Предметные результаты:

- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (12 часов)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	1
2	Специальная подготовка техническая	4
3	Специальная подготовка тактическая	5
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

Содержание программы

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

I. Основы знаний

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

II. Специальная физическая подготовка

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, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

III. Техничко-тактические приемы

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 двух 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.

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

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных игровых и командных упражнений;
- Знать технику выполнения передачи мяча;
- Знать технику выполнения подачи мяча;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Тема занятия	Элементы содержания	Формы подведения итогов	Дата	
				План	Факт

1	Теория. Правила соревнований	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Знать правила соревнований		
2	Прием, подача мяча. Перемещения.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол.	Знать правила соревнований		
3	Прием, подача мяча. Перемещения.	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
4	Прием, передача. Перемещения.	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
5	Прием, передача. Перемещения. Техника и тактика игры.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
6	Прием, передача. Перемещения. Техника и тактика игры	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
7	Прием, передача. Перемещения. Техника и тактика игры	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
8	Прием, передача. Перемещения. Техника и тактика игры	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
9	Прием, передача. Перемещения. Техника и тактика игры	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		

10	Учебная игра	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
11	Учебная игра	Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
12	Учебная игра	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Кол-во
1.	Мячи	шт.	6
2.	Сетка волейбольная	шт.	1
3.	Скамейки	шт.	3
4.	Скакалки	шт.	1

Информационное обеспечение.

- информационные стенды;
- сайт МБОУ «СОШ № 31» (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее);
- социальные сети (ВК, Одноклассники, Телеграм)

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры

Формы подведения итогов: тестирование на знание теории, контроль умения выполнять пройденные технические и тактические приёмы, участие в соревнованиях.

Оценочные материалы, диагностические методики:

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

- Входная диагностика – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности.
- Текущий контроль (в течение реализации программы) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Уровни теоретической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не справляется с тестированием, то есть правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем $\frac{1}{2}$.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более $\frac{1}{2}$.
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов, то есть освоил практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- Наблюдение осуществляется в течение всего периода реализации программы с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Самостоятельное проведение игр проводится в конце реализации программы как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.
- Соревнования – проводятся в конце прохождения программы среди девочек и мальчиков.

Уровни практической подготовки:

- Низкий уровень (1 балл) - ребёнок не может выполнить технические приемы и действия.
- Средний уровень (2 балла) - ребёнок выполняет технические приемы и действия с ошибками, плохо знает правила игры
- Высокий уровень (3 балла) - ребёнок без замечаний выполняет технические и тактические приемы и действия в игре, знает правила игры и играет в игру в пионербол. Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

№ п/п	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу.	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия.	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Тестирование; опрос;
2.	Общая и специальная подготовка	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Групповые, индивидуальные учебно-	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Тестирование

		тренировочные занятия		
3.	Технические и тактические приемы:	Индивидуальные учебно-тренировочные занятия. Групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Тестирование
4.	Контрольная игра	Контрольная игра	Волейбольные мячи, спортивный инвентарь	Анализ игры

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Список литературы

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1. 2015 С. 54—56.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvartplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

[http://www.uroki.net/
docfizcult.htm](http://www.uroki.net/docfizcult.htm)
<http://www.fizkult-ura.ru/>
<http://minstm.gov.ru/>
<http://www.schoolpress.ru/>