

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 30 имени С. А. Железнова»

Принята на заседании  
Методического (педагогического) совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «СШ № 30  
им. С.А. Железнова»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Зарубина  
Приказ № 315 от 31.08.2023 г.

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

Возраст обучающихся: 8-10лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Штаркова Анастасия  
Сергеевна, педагог дополнительного  
образования

Смоленск  
2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Пионербол» является программой «физкультурно-спортивная» направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);

- Устав школы

Основная идея программы – создание условий для раскрытия потенциала каждого обучаемого, для его самореализации. Особое внимание уделено развитию их культурных потребностей, физического воспитания, созданию условий для формирования системы нравственных ценностей, коммуникативной культуры.

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

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся 3-4 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Новизна программы:** программы в том, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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:** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**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 разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 8-10 лет.

### **Доступность программы для различных категорий детей**

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность дети из малообеспеченных семей, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 год -36 часов из расчета 1 час в неделю по 40 минут.

**Форма организации учебного процесса:** очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации учебного процесса:**

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная.

**Формы занятий:**

- Групповая;
- Игровая;
- Индивидуально – игровая;
- В парах;
- Индивидуальная;
- Практическая;
- Комбинированная;
- Соревновательная;

**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;

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по пионерболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из пионербола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических

упражнений разной нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, регулировать величину физической активности.

### **Условия реализации программы:**

Методическая литература и пособия для педагогов:

1) DVD - диски с записями волейбольных матчей и тренировок;

БЖД. Спорт. Военное дело.

2). 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.

### **Формы Аттестации/контроля:**

- вводный контроль в начале обучения по программе;
- промежуточный контроль осуществляется 2 раза в год;

- итоговый контроль в конце обучения по программе.

### Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценка «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	6	2	4	Анкетирование
2.	Техническая подготовка	10	2	8	Практическая работа
3.	Тактическая подготовка	20	0	20	Тест-игра
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## Раздел 1. «Общая физическая подготовка»

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболиста.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

## Раздел 2. «Техническая подготовка»

**Теория:** Значение технической подготовки для игры в пионербол.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

## Раздел 2. «Техническая подготовка»

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.	сентябрь	Инструктаж по Т/Б. Правила игры и соревнований. Техника передвижений стоек, остановок.	Игровая, индивидуальная	1	Практическая работа
2.	сентябрь	Техника верхних передач. Игра. Значение ОФП в подготовке волейболистов.	Командная, коллективно-групповая	1	Практическая работа
3.	сентябрь	Техника нижних передач. Игра. Правила игры в волейбол.	Командная, игровая.	1	Практическая работа
4.	сентябрь	Групповые упражнения. Игра	Групповая, игровая.	1	Практическая работа
5.	октябрь	Упражнения в движении. Учебная	Индивидуальная, игровая	1	Практическая работа



		игра.			
6.	октябрь	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Игровая, коллективно- групповая	1	Практическая работа
7.	октябрь	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Игровая, коллективно- групповая	1	Практическая работа
8.	октябрь	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Командная, групповая, игровая	1	Практическая работа
9.	ноябрь	Групповые упражнения. Учебная игра.	Групповая, игровая	1	Практическая работа
10.	ноябрь	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Индивидуальная, игровая	1	Практическая работа
11.	ноябрь	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Коллективно- групповая, игровая	1	Практическая работа
12.	ноябрь	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Коллективно- групповая, игровая	1	Практическая работа
13.	декабрь	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Индивидуальная, игровая	1	Практическая работа
14.	декабрь	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Коллективно- групповая, игровая	1	Практическая работа
15.	декабрь	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Командная, игровая	1	Практическая работа
16.	декабрь	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Игровая, групповая	1	Практическая работа
17.	январь	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу	Индивидуальная, коллективно- групповая, игровая	1	Практическая работа

		двумя руками от сетки. Учебная игра.			
18.	январь	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Игровая, групповая	1	Практическая работа
19.	январь	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Игровая, коллективно-групповая	1	Практическая работа
20.	январь	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Игровая, командная	1	Практическая работа
21.	февраль	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Игровая, коллективно-групповая	1	Практическая работа
22.	февраль	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Игровая, командная	1	Практическая работа
23.	февраль	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Игровая, коллективно-групповая	1	Практическая работа
24.	февраль	Передача мяча одной рукой	Игровая, групповая	1	Практическая работа

		сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.			
25.	март	Повторение передачи на атаку. Прием мяча снизу.	Индивидуальная, контактно-групповая	1	Практическая работа
26.	март	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Игровая, контактно-групповая	1	Практическая работа
27.	март	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Игровая, командная, коллективно-групповая	1	Практическая работа
28.	март	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Игровая, командная	1	Практическая работа
29.	апрель	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Игровая, индивидуальная, групповая	1	Практическая работа
30.	апрель	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Индивидуальная, игровая	1	Практическая работа
31.	апрель	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Контактно-групповая	1	Практическая работа

32.	апрель	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. Промежуточная аттестация. Тест.	Контактно-групповая, командная	1	Практическая работа
33.	май	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	Игровая, контактно-групповая	1	Практическая работа
34.	май	Промежуточная аттестация.	Индивидуальная	1	Тест
35.	май	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Игровая, групповая	1	Практическая работа
36.	май	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу. Тренировочная игра.	Индивидуальная, контактно-групповая, игровая	1	Практическая работа

## **V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Алгоритмы деятель**

- 1) Вводно-подготовительная часть (построение, приветствие, сообщение задач, ОРУ)
- 2) Основная часть (верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, верхняя прямая подача мяча, учебная игра по правилам с заданием)
- 3) Заключительная часть (Построение, подведение итогов)

## **Технологии обучения**

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированного обучения;
- ИКТ-технологии;
- Игровая
- Информационные технологии

## **VI. ЛИТЕРАТУРА**

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
3. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ / Под редакцией Ю.Д.Железняк. – М., 1984.
4. Волейбол в школу. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Посвещение.1989.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
- 10.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Посвещение».1989г.
- 11.Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
- 12.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
- 13.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

## **VII. ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Тестовые задания по теме  
«Правила игры и соревнования по волейболу»**

**1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?**

- а). 6.
- б). 9 .
- в). 12.

**2- Кто основал игру «волейбол»?**

- а). Альфред Холстед.
- б). Вильям Морган.
- в). Джеймс Нейсмит.

**3 - Какая страна считается родиной волейбола?**

- а). Россия.
- б). США.
- в). Япония

**4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?**

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

**6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

**7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

- А) 19 x 8
- Б) 19 x10
- В) 18 x 9
- Г) 18 x 10

**8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- А) 6
- Б) 12
- В) 5
- Г) 9

**10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?**

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

**11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

**12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?**

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

**13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?**

а) 5

б) 6

в) 8

г) 10

**15 - Из 1 зоны игрок переходит в....**

а) 3

б) 4

в) 2

г) 6