

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Боровская средняя общеобразовательная школа»

Принята (согласована) на заседании
методического (педагогического) совета*
от «28» 09 2022 г.
протокол № 7

Утверждаю: Директор МКОУ «Боровская СОШ»
Ф.И.О. Сидорова
приказ от «30» 09 2022 г. № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»
Возраст обучающихся: 6–11 лет
Уровень программы: базовый
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рыжкова Ольга
Николаевна, учитель
начальных классов.

С Боровское, 2022

ПАСПОРТ
дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы
«Пионербол» физкультурно-спортивной направленности

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/авторов, составителя	Рыжкова Ольга Николаевна
Учреждение	МКОУ «Боровская средняя общеобразовательная школа»
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»
Наименование программы	«Пионербол»
Объединение	«Пионербол»
Направленность	физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	6–11 лет
Срок обучения	68 часов
Уровень освоения программы	Стартовый (ознакомительный)
Цель программы	Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.
С какого года реализуется программа	Сентябрь 2022

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

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

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.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в пионербол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка. Изучение дисциплины основывается на доступности содержания, методах, формах видах деятельности учеников 1-4 классов. Учебный материал отобран таким образом, что позволяет развивать у учащихся очень многие физические потребности ребенка; предоставляет возможность для повышения уровня физической подготовки личности и физических качеств занимающихся; развивает уровень физической подготовки и подготовки обучающихся к основной школе в разделе волейбол.

Отличительные особенности программы в том, что программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 6-11 лет обоих полов. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Для успешного овладения данной программой занимающиеся необходимо обладать умениями ловли и бросания мяча, которые они приобретают в начальных классах школы. Для занятий по программе не требуется специальная физическая подготовка, достаточно базового уровня, который занимающиеся получают на уроках физической культуры. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

Вид программы по уровню освоения: стартовый (ознакомительный).

Объём программы: 68 часов.

Период реализации программы: с 1 по 4 класс по одному часу в неделю: 1 класс - 68 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов в год.

Формы обучения: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, – комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую подготовку: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть: ОФП, игры; – занятия оздоровительной направленности; – праздники; – эстафеты, домашние задания.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, по два часа (один час занятий 45 минут), во второй половине дня.

Особенности организации образовательного процесса: В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В учебную группу могут входить учащиеся с 6 до 11 лет. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения. Дополнительный набор осуществляется на основе тестирования технических навыков. Для успешного овладения программой в учебную группу должно входить не более 16 человек.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- способствовать снятию стресса и раздражительности;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде;
- формировать высоконравственную, разносторонне развитую личность, способную к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Первый год обучения

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний: техника и тактика игры, ТБ, правила игры.	4	4	-	Тестирование, беседа в форме «вопрос – ответ»
2.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	8	1	7	Контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	14	2	12	Контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	12	2	10	Контрольные нормативы
6.	Игровая подготовка	16	2	14	
7.	Контрольные и календарные игры	6	-	6	Участие в соревнованиях по пионерболу
	Итого	68	12	56	

Содержание учебного плана.

1. Основы знаний – 4 часа

- Понятие о технике и тактике игры;
- Предупреждение травматизма;
- Основные положения правил игры в пионербол;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры в пионербол.

2. Общая физическая подготовка – 8 часов

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;

- Прыжки;
 - Метания.
3. Специальная физическая подготовка – 8 часов
- Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий;
 - Упражнения для развития прыгучести;
 - Упражнения для развития координации;
 - Упражнения для развития специальной выносливости;
4. Техническая подготовка – 14 часов
- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
 - Определение и исправление ошибок;
 - Основы совершенствования технической подготовки;
 - Методы и средства технической подготовки.
5. Тактическая подготовка – 12 часов
- Обучение индивидуальным действиям;
 - Обучение групповым взаимодействиям.
6. Игровая подготовка – 16 часов
- Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие игровой комбинации. Понятие оборонительная и наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры.
7. Контрольные и календарные игры – 6 часов
- Двусторонние контрольные игры. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

1.4. Планируемые результаты.

По итогам освоения программы учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Пионербол» относится выполнение следующих условий.

- **Материально-техническое обеспечение и оборудование**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки.

Спортивный инвентарь:

- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные на каждого обучающегося;
- Мячи набивные на каждого обучающегося;
- Мячи баскетбольные;
- Скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- Гимнастическая стенка – 15 пролётов;
- Гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук.

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая подготовка должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма, оказание первой помощи;
- правила игры;
- техника и тактика игры.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения

специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

- **Информационное обеспечение.**

Презентации, карточки общеразвивающих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками

- **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

2.2. Формы аттестации

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.

2.3. Оценочные материалы

Технический приём	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокая	Средняя	Низкая	Высокая	Средняя	Низкая
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из	2	1	-	2	1	-

	5 ПОПЫТОК)						
--	---------------	--	--	--	--	--	--

2.4. Методическое обеспечение

Тема	Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Алгоритм учебного занятия	Дидактические материалы
Основы знаний	Очно	Словесный	Индивидуально - групповая	беседа	объяснительно-иллюстративные	Подготовка к работе. Правила поведения на занятиях Введение. Обзор. Закрепление.	Презентации, карточки общеразвивающих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками
Общая физическая подготовка	Очно	Практический	Индивидуально - групповая	Выполнение упражнений	лично-ориентированные	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба Бег Комплекс ОРУ Построение Подведение итогов урока.	Презентации, карточки общеразвивающих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками
Специальная физическая подготовка	Очно	Практический	Индивидуально - групповая	Выполнение упражнений	лично-ориентированные	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба Бег Комплекс ОРУ	Презентации, карточки общеразвивающих упражнений, аудиозаписи с

						Построение Подведение итогов урока.	музыкальными разминками
Техническая подготовка	Очно	Практический	Индивидуальн о - групповая	Выполнение упражнений	лично- ориентированные	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба Бег Комплекс ОРУ Передача и ловля мяча двумя руками от груди через сетку Передача мяча одной рукой из- за головы. Построение Подведение итогов урока	Презентации, карточки общеразвиваю щих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками
Тактическая подготовка	Очно	Практический	Индивидуальн о - групповая	Выполнение упражнений	лично- ориентированные, развивающего обучения	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба Бег Комплекс ОРУ Передача и ловля мяча двумя руками от груди через сетку Передача мяча	Презентации, карточки общеразвиваю щих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками

						<p>одной рукой из-за головы. Построение в одну шеренгу Обсуждение правил игры «пионербол» Деление учеников на команды Игра проводится на волейбольной площадке и волейбольным мячом. Построение Подведение итогов урока</p>	
Игровая подготовка	Очно	Практический	Индивидуально - групповая	Выполнение упражнений	лично-ориентированные, развивающего обучения	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Ходьба Бег Комплекс ОРУ Передача и ловля мяча двумя руками от груди через сетку Передача мяча одной рукой из-за головы. Построение в	Презентации, карточки общеразвивающих упражнений, аудиозаписи с музыкальными разминками

						<p>одну шеренгу Обсуждение правил игры «пионербол» Деление учеников на команды Игра проводится на волейбольной площадке и волейбольным мячом. Построение Подведение итогов урока</p>	
Контрольные и календарные игры	Очно	Практический	Индивидуально - групповая	Соревнование	лично-ориентированные, развивающего обучения	<p>Построение. Приветствие. Комплекс ОРУ Деление учеников на команды Игра проводится на волейбольной площадке и волейбольным мячом. Построение Подведение итогов соревнований.</p>	

2.5. Информационное обеспечение

Список литературы для учителя.

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996 – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000 - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
- 5 .«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980

Список литературы для обучающихся.

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

2.6. Календарный учебный график программы «Пионербол»

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Основы знаний: техника и тактика игры, ТБ, правила игры.	8.09.2022	2	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Теория/ индивидуальная работа	Текущий контроль

2	Основы знаний: техника и тактика игры, ТБ, правила игры.	15.09.2022	2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	Теория/ индивидуальная работа	Текущий контроль
3	Общая физическая подготовка	22.09.2022	2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
4	Общая физическая подготовка	29.09.2022	2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
5	Общая физическая подготовка	06.10.2022	2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
6	Общая физическая подготовка	13.10.2022	2	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
7	Специальная	20.10.2022	2	Броски и ловля мяча на	Теория/	Текущий

	физическая подготовка			месте и после перемещения. Бег на 5 м, 10 м.	практика/ индивидуальная работа	контроль
8	Специальная физическая подготовка	27.10.2022	2	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
9	Специальная физическая подготовка	03.11.2022	2	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Выбивалы»	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
10	Специальная физическая подготовка	10.11.2022	2	Подача мяча. Приём мяча после подачи	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
11	Техническая подготовка	17.11.2022	2	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
12	Техническая подготовка	24.11.2022	2	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль

13	Техническая подготовка	01.12.2022	2	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Игра «Мяч капитану»	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
14	Техническая подготовка	08.12.2022	2	Передача мяча В парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
15	Техническая подготовка	15.12.2022	2	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра «Три касания»	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
16	Техническая подготовка	22.12.2022	2	Передача мяча через сетку с места.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
17	Техническая подготовка	29.12.2022	2	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
18	Тактическая подготовка	12.01.2023	2	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль

				упрощённым правилам.		
19	Тактическая подготовка	19.01.2023	2	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
20	Тактическая подготовка	26.01.2023	2	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
21	Тактическая подготовка	02.02.2023	2	Учебно - тренировочная игра.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
22	Тактическая подготовка	09.02.2023	2	Учебно - тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
23	Тактическая подготовка	16.02.2023	2	Контроль выполнения подачи мяча.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
24	Игровая подготовка	02.03.2023	2	Обучение нападающему броску. Броски	Теория/ практика/ индивиду	Текущий контроль

				мяча из -за головы двумя руками с активным движением кистей.	льная работа	
25	Игровая подготовка	09.03.2023	2	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
26	Игровая подготовка	16.03.2023	2	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
27	Игровая подготовка	23.03.2023	2	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно - силовых качеств.	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
28	Игровая подготовка	30.04.2023	2	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Игра «Собачки»	Теория/ практика/ индивиду альная работа	Текущий контроль
29	Игровая подготовка	06.04.2023	2	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Теория/ практика/ индивиду альная	Текущий контроль

					работа	
30	Игровая подготовка	13.04.2023	2	Обучение блокированию.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
31	Игровая подготовка	20.04.2023	2	Блокирование нападающего броска.	Теория/ практика/ индивидуальная работа	Текущий контроль
32	Контрольные и календарные игры	27.04.2023	2	Учебная игра с самостоятельным применением технико - тактических приемов.	Практика/ работа в группах	Товарищеская игра
33	Контрольные и календарные игры	04.05.2023	2	Учебная игра с самостоятельным судейством.	Практика/ работа в группах	Товарищеская игра
34	Контрольные и календарные игры	11.05.2023	2	Учебная игра по правилам соревнований.	Практика/ работа в группах	Турнир