

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №56»

Принято с учетом мнения  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от 31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы №56  Т.Н. Озерова  
Приказ № 01-14/234 от 31.08.2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Пионербол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: педагог  
дополнительного образования:  
Лебусова И.Н.

город Ярославль,  
2020 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	8
4. Обеспечение программы.....	9
5. Оценочные материалы.....	10
6. Список информационных источников.....	12
7. Приложение.....	13

## 1. Пояснительная записка

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**.

Пионербол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Программа секции « Пионербол » предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

**Новизна** программы состоит в том, что в ней применяются специальные упражнения на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. **Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность у мальчиков и девочек заниматься физическим совершенствованием своих знаний, умений и навыков в данном виде спорта.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Основой пионербола являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

## Актуальность программы

Занятия Пионерболом командные, общедоступные, упражнения легко дозируемые, можно заниматься повсюду и в любое время года.

## Категория учащихся

В группе занимаются и мальчики, и девочки от **10 до 12 лет**. Количественный состав не более **15 человек**, согласно положению центра дополнительного образования детей «Средней школы № 56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

## **Направленность программы**

В секции Пионербол осуществляется физкультурно-спортивная направленность.

## **Вид программы**

Программа, модифицированная.

## **Отличительные особенности программы**

В отличие от типовой программы, программа по Пионерболу дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей).

## **Цель программы**

- изучение теории, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений занимающимися, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

## **Задачи программы**

### 1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### 2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство коллективизма, взаимовыручки;

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся контрольное занятие.

## **Режим организации занятий**

Образовательный процесс секции рассчитан на 1 год 36 учебных недель (144 часа).

Год обучения	Периодичность занятий	Продолжительность занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	2 раза	2 часа	4 часов	144 часов

### **Особенности комплектования групп**

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа на базе школы.

В группу допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям пионерболом.

Пионербол имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся в спортивном зале, требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. В процессе занятий совершенствуется умение управлять своими движениями, развиваются навыки в преодолении препятствий.

### **Форма образовательного объединения**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия

### **Формы проведения занятий**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Занятия проводятся в форме спортивной секции во второй половине дня. Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинаются занятия с разминки, которая может включать в себя общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. В основной части проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия. В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения.

### **Методы и приемы проведения занятий**

- Словесные (рассказ, объяснения, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)
- Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

### **Формы аттестации учащихся**

Освоение ДООП, в том числе отдельные её части или всего объёма учебной дисциплины программы, сопровождается вводным контролем, промежуточной аттестацией и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах зачёта (теоретическая часть) и сдачи контрольных нормативов, определённых ЦДО.

В первые дни обучения проводится **вводный контроль**, который позволяет увидеть исходную подготовку каждого обучающегося, выявить способности, склонности детей, т.е. получить необходимую информацию для анализа и совершенствования дополнительной образовательной программы.

**Текущий контроль** – индивидуальный и коллективный контроль во время занятия с целью усвоения знаний учащимися; форма проведения – викторины, кроссворды, игры, практическая работа.

**Тематический контроль** – проводится по мере освоения каждой темы. Включает фронтальный устный опрос, а также различные виды деятельности при индивидуальном и групповом опросе.

По мере реализации программы проводится **промежуточный контроль** (промежуточная аттестация) уровня усвоения программы с целью управления качеством образования для каждого ребенка.

#### **Для определения результативности используются методы:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

#### **Ожидаемый результат**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
  - приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
  - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
  - использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности;
  - у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

#### **Задачи изучения дисциплины**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

##### **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

**уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.
10. Провести учебно -тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

**Ожидаемый педагогический результат**

По окончании обучения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
2. Излагать факты истории развития пионербола, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека.
3. Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
5. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
6. Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
7. Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
8. Выполнять простые приёмы пионербола на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
9. Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).
10. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре.
11. Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

### 3. Содержание программы

<b>№</b>	<b>ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ</b>	<b>Количество часов</b>
1	История развития игры пионербол	1 ч
2	Правила игры и методика судейства	1 ч
3	Техническая подготовка	4 ч
4	Физическая подготовка	4ч
<b><i>Изучение технике игры в волейбол</i></b>		
<b>Техника нападения:</b>		
6	перемещения	4 ч
7	стойки	3 ч
8	техника выполнения подачи;	15 ч
9	передачи внутри команды;	16 ч
10	подача мяча по зонам, управление подачей.	12 ч
<b>Техника защиты:</b>		
11	перемещения	4 ч
12	прием мяча	10 ч
13	нападающие броски с разных зон.	10 ч
14	Контрольное занятие	8 ч
<b><i>Изучение тактики игры в волейбол:</i></b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
15	индивидуальные действия	4 ч
16	групповые действия	4 ч
17	командные действия	4 ч
<b>Тактика защиты:</b>		
18	индивидуальные действия	6 ч
19	групповые действия	6 ч
20	командные действия	10 ч
21	Игра по правилам с заданием	10 ч
<b>И т о г о:</b>		<b>144ч</b>

#### 4. Обеспечение программы

##### Программно – методическое обеспечение

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

##### Инвентарь необходимый для проведения секции волейбола.

- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные мячи
- Эспандеры, резиновые бинты
- Теннисные мячи
- Стойки
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Свисток
- Набивные мячи

##### Организационное обеспечение

##### Календарный учебный график

Начало учебного года с 1 сентября 2020 г., окончание учебного года – 31 мая 2021 года. Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Название месяца	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во занятий 1 года обучения									

Количество учебных недель – 36. Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае. Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

---

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>		.
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>		25
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>114</b>		
	Подача мяча	15	1	14
	Передачи	15	1	14
	Нападающий бросок	15	1	14
	Блокирование	13	1	12
	Комбинированные упражнения	20		20
	Учебно-тренировочные игры	30	3	27
	Судейство игр	6	3	3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

