

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СВЕТЛИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»

КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЛДП «Аистенок»

**«ПИОНЕРБОЛ»**

**п.Светлый  
2024 г.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного объединения «Пионербол» для лагеря основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания.

Кружковая работа по пионерболу (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре физическое воспитание осуществляется как на физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни детей. В процессе овладения этой деятельностью у детей не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Общеобразовательная программа дополнительного образования «Пионербол» разработана на основании:

#### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. (с изменениями от 2020г.);
2. Концепция развития дополнительного образования на 2014-2020 годы;
3. Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3142-14»;
7. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МАОУ СОШ №2».
8. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Приказ "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол" № 680 от 30.08.2013
9. Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» и адаптирована под секцию «Пионербол» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.)

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

- на укрепление здоровья детей, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

### **Задачи программы:**

#### Предметные:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- привитие ученикам организаторских навыков;

#### Личностные:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

#### Метапредметные:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по пионерболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

### **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 посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, 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.

**Адресат программы – дети 8-11 лет.**

**Объём и срок освоения программы.** По продолжительности программа является краткосрочной, т.е. реализуется в течение одной лагерной смены, занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на 9 часов.

**Форма обучения – очная.**

**Особенности организации образовательного процесса** - комбинированный тип (теория + практическая часть + игровая деятельность+ соревнования).

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (9 часов)

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

### Содержание программы

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

#### **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 приёме и передаче**

**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.

#### **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,

№	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 правил соревнований		
2	Прием, подача мяч 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 правил соревнований		
3	Прием, подача мяч 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, передач 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	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		
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. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		
8	Учебная игра	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые	Уметь выполнять технические элементы		

		упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.			
9	Учебная игра	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Уметь выполнять технические элементы		

### **Методические материалы**

- 1.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.