

Управление образования Кировского района Департамента образования  
города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №165

Утверждена приказом № 270 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Пионербол с элементами волейбола»  
(физкультурно-спортивная направленность)

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

Автор-составитель:  
Кожевникова Елена Владимировна,  
учитель первой квалификационной категории

г. Екатеринбург, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа составлена на основе нормативных документов:

- Концепции развития дополнительного образования/распоряжение Правительства РФ от 4.09 2014 г. № 1726-р 2014/;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. –М.: Просвещение, 2010/;
- Федеральной целевой программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 года;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р-г/;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- устава организации;
- положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организации;
- положения о формах, периодичности и порядке контроля и аттестации обучающихся организации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» разработана с целью обеспечения адаптации детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются обучающиеся, не имеющие ограничения по состоянию здоровья и допущенные врачом.

Виды учебных занятий и учебных работ:

- теория в процессе практических занятий;
- практические занятия;
- тестирование физической и технической подготовленности.

Программа состоит из двух самостоятельных целостных блоков («пионербол» и «волейбол»).

Данная программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413 (с изменениями, внесенными Приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1645, 31.12.2015г. №1578, 29.06.2017г. №613); на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016г. № 2/16-з);

При составлении программы на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Согласно ФГОС второго поколения, необходимо не только научить обучающегося правильно ориентироваться в быстро изменяющейся ситуации, но и воспитать, привить способность делать правильный выбор, а значит помочь каждому сформировать в себе современного, мобильного, сильного человека, способного стать профессионалом в своем деле. Дополнительное образование рассматривается, как одно из приоритетных направлений образовательной политики и определено как целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ в интересах человека, государства, рассматривается как «особо ценный тип образования, как «зона ближайшего развития образования в России». Программа «Спортивные игры» является одним из эффективных инструментов формирования УУД, которые очень актуальны в современном образовании.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, волейбол. развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

## Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- образовательные:

формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека; приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

- развивающие:

развитие двигательной активности учащихся;

повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- воспитательные:

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Формы и режим занятий:

- практические занятия (2 часа в неделю – пионербол, 2 часа волейбол). Одно занятие в неделю предусмотрено на улице - школьный стадион, если погодные условия не соответствуют нормам, тогда занятие проводится в дистанционной форме в виде видеоуроков, КОФП.

## **ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься пионерболом с элементами волейбола. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков по пионерболу и волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления (мышления в понятиях) в доступных учащимся этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е. "память становится мыслящей, а восприятие думающим". К концу младшего школьного возраста у учащихся

должны быть сформированы такие новообразования, как произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя). Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет, может быть, впервые не просто принимать на веру все то, что они в готовом виде получают от взрослых, но и вырабатывать собственные взгляды, мнения.

В подростковом возрасте возникает новый тип взаимоотношений между детьми и взрослыми. Подросток претендует на самостоятельность, на уважение к себе. Меняется в этот период и отношение детей к дружбе, товариществу, возрастает потребность в общении со сверстниками. Это явление объясняется тем, что у подростка формируются новые ценности, которые понятны и ближе сверстнику, нежели взрослому. Существенно меняется характер самооценки школьников этого возраста. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебу.

Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших подростков потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания к каждому подростку, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости и осторожности при работе с ним.

## СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на один год обучения. Один год обучения – 144 часа, 4 часа в неделю.

## ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале. Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа

предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ФОРМА ИХ ПРОВЕРКИ

По окончании курса 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, сформировать первичные навыки судейства.

У обучающихся будут сформированы:

- потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение, навыки сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, бесконфликтное поведение;
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства.

У обучающихся сформированы действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Предметные результаты:**

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.
- Подготовку места занятий. Терминологию пионербола. Правила и организацию проведения соревнований по пионерболу.
- Организацию и проведение подвижных игр и игровых заданий.
  - Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.
  - Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Обучающиеся будут уметь:

- играть в пионербол по правилам, выполнять элементы волейбола,
- правильно выполнять подачу, передачи, перемещения, броски, блокирование, взаимодействовать с партнерами по команде.
- применять тактические действия в игре.

Способы определения результативности и формы подведения итогов реализации программы:

Основными видами контроля деятельности занимающихся, являются:

- контрольные тесты по физической и технической подготовленности;
- оценивание техники владения мячом, техники выполнения приемов на занятиях;
- тактических действия в нападении и защите в ходе игровой и соревновательной деятельности.

## КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Рабочих недель по ДО	Периоды обучения + каникулы			
I - 8 недель	01.09.2023 – 27.10.2023	Осенние каникулы	30.10.2023 – 05.11.2023	7 дней
II - 8 недель	06.11.2023 – 29.12.2023	Зимние	01.01.2023 – 08.01.2024	8 дней
III - 11 недель	09.01.2024 – 22.03.2024	Весенние	25.03.2024 – 31.03.2024	7 дней
IV - 7 недель	01.04.2024 – 24.05.2024	Дополнительные каникулы для обучающихся 1 классов	25.05.2024 – 31.08.2024 (для обучающихся 5-8 классов)	Продолжительность летних каникул не менее 8 недель
Итого 36 недель				

Неучебные дни, связанные с государственными праздниками:  
 06.11.2023г., 23.02.2024г., 08.03.2024г., 28.04.2024-01.05.2024г., 09-10.05 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование тем	часы
1	Инструкция по технике безопасности. Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей»	1
2	Комплекс ОРУ. Правила игры. Переходы. Подвижная игра в пионербол.	1
3	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
4	Основы знаний о физкультуре и спорте. Комплекс ОРУ. Подвижная игра в пионербол.	1
5	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол	1
6	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
7	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол.	1
8	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности. Игра «Мяч по кругу».	1
9	Правила судейства игры в волейбол. Турнир по пионерболу	1
10	Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
11	Работа в паре с мячами. Атака мяча. Игра в пионербол.	1

12	Передача в парах. Поддача мяча. Игра «Кто дальше?».	1
13	Техника защиты. Пионербол.	1
14	Игра «Вышибалы», пионербол.	1
15	Техника быстрой атаки. Пионербол.	1
16	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Игра «Передал - садись».	1
17	Эстафеты с мячом. Пионербол	1
18	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра «Снайпер».	1
19	Правила судейства. Пионербол.	1
20	Инструкция по технике безопасности. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол.	1
21	Инструкция по технике безопасности. Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч над головой».	1
22	Правила игры. Переходы. Подвижная игра в футбол.	1
23	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
24	Подвижная игра в пионербол, волейбол.	1
25	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол, волейбол	1
26	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
27	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол, волейбол	1
28	Формирование команд. Пионербол, волейбол. Инструкция по технике безопасности.	1
29	Турнир по пионерболу.	1
30	Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1
31	Работа в паре с мячами. Техника атаки. Игра в пионербол.	1
32	Поднимание туловища из положения лежа. Пионербол, волейбол.	1
33	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	1
34	Игра «Снайпер», Пионербол, волейбол.	1
35	Техника быстрой атаки. Пионербол, волейбол.	1
36	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. «Вышибалы» ТБ.	1
37	Эстафеты с мячом. Пионербол, волейбол.	1
38	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра «Снайпер».	1
39	Правила судейства. Пионербол, волейбол.	1
40	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра в пионербол, волейбол.	1
41	Инструкция по технике безопасности. Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перебрось мяч».	1
42	Правила игры. Переходы. Пионербол, волейбол	1
43	Приём мяча низкий. Игра в пионербол, волейбол.	1
44	Основы знаний о физкультуре и спорте. Игра «Горячий мяч».	1
45	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол, волейбол.	1
46	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
47	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол, волейбол.	1
48	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике	1

	безопасности.	
49	Турнир по пионерболу.	1
50	Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1
51	Работа в паре с мячами. Техника атаки. Пионербол, волейбол.	1
52	Игровые упражнения «Передай - не роняй», «Подбрось, поймай», «Ходим, бросаем, ловим».	1
53	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	1
54	Игра «Снайпер».	1
55	Техника быстрой атаки. Пионербол, волейбол.	1
56	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Игра «Собачка».	1
57	Эстафеты с мячом. Пионербол, волейбол.	1
58	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра «Успей поймать мяч!».	1
59	Правила судейства. Пионербол.	1
60	Инструкция безопасности. Подготовка к турниру. Формирование команд. Игра «Вышибалы».	1
61	Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Летучий мяч».	1
62	Правила игры. Переходы. Пионербол, волейбол.	1
63	Приём мяча низкий. Игры пионербол, волейбол.	1
64	Подвижная игра в пионербол.	1
65	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол, волейбол.	1
66	Опрос по правилам игры пионербол, волейбол.	1
67	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол, волейбол.	1
68	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	1
69	Турнир по пионерболу.	1
70	Пионербол. Игра «Мяч вверх».	1
71	Работа в паре с мячами. Техника атаки. Игра в пионербол.	1
72	Игры: «Точно водящему», «5 подач точно в цель!», «Сумей принять!».	1
73	Техника защиты. Пионербол. Игра «Снайпер».	1
74	Игра «Вышибалы», пионербол, волейбол.	1
75	Техника быстрой атаки. Пионербол.	1
76	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Пионербол, волейбол	1
77	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
78	Подвижная игра в пионербол.	1
79	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1
80	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
81	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол.	1
82	Игра «Мяч по кругу».	1
83	Эстафеты с мячами. Пионербол.	1

84	Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
85	Работа в паре с мячами. Атака мяча. Игра в пионербол.	1
86	Передача в парах. Поддача мяча. Игра «Кто дальше?».	1
87	Техника защиты. Пионербол.	1
88	Игра «Вышибалы», пионербол.	1
89	Техника быстрой атаки. Пионербол.	1
90	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Игра «Передал - садись».	1
91	Эстафеты с мячом. Пионербол	1
92	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра «Снайпер».	1
93	Правила судейства. Пионербол.	1
94	Инструкция по технике безопасности. Подготовка к турниру. Формирование команд. Пионербол.	1
95	Инструкция по технике безопасности. Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Мяч над головой».	1
96	Правила игры. Переходы. Подвижная игра в футбол.	1
97	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
98	Подвижная игра в пионербол, волейбол.	1
99	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол, волейбол	1
100	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
101	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол, волейбол	1
102	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	1
103	Игра «Снайпер».	1
104	Техника быстрой атаки. Пионербол, волейбол.	1
105	Комплекс ОРУ (с утяжелителями). Прыжковые упражнения. Игра «Собачка».	1
106	Эстафеты с мячом. Пионербол, волейбол.	1
107	Комплекс ОРУ (со скакалками). Игра «Успей поймать мяч!».	1
108	Правила судейства. Пионербол.	1
109	Инструкция безопасности. Подготовка к турниру. Формирование команд. Игра «Вышибалы».	1
110	Работа с мячами: Ловля и передача мяча в парах. Игра «Летучий мяч».	1
111	Правила игры. Переходы. Пионербол, волейбол.	1
112	Приём мяча низкий. Игры пионербол, волейбол.	1
113	Подвижная игра в пионербол.	1
114	Приёмы: низкий, высокий. Поддачи. Пионербол, волейбол.	1
115	Опрос по правилам игры пионербол, волейбол.	1
116	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол, волейбол.	1
117	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	1
118	Игра «Снайпер».	1
119	Техника быстрой атаки. Пионербол, волейбол.	1
120	Комплекс ОРУ (с утяжелителями).	1

	Прыжковые упражнения. Игра «Собачка».	
121	Эстафеты с мячом. Пионербол, волейбол.	1
122	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
123	Подвижная игра в пионербол.	1
124	Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Пионербол	1
125	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	1
126	Работа в парах с мячами. Виды подач. Пионербол.	1
127	Игра «Мяч по кругу».	1
128	Игры с мячами.	1
129	Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
130	Работа в паре с мячами. Атака мяча. Игра в пионербол.	1
131	Передача в парах. Подача мяча. Игра «Кто дальше?».	1
132	Приём мяча низкий. Игра в пионербол.	1
133	Передачи мяча в парах двумя мячами. Подвижная игра в пионербол.	1
134	Игра в пионербол двумя мячами.	1
135	Игра «Мяч по кругу».	1
136	Игры с мячами.	1
137	Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
138	Работа в паре с мячами. Атака мяча. Игра в пионербол.	1
139	Игра в пионербол с закрытой сеткой.	1
140	Игра «Перестрелка».	1
141	Комплекс ОРУ (с мячами). Игра «Успей поймать мяч!».	1
142	Игра «Мяч по кругу».	1
143	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
144	Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
Итого		

## СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические:

- компьютер
- проектор
- программное обеспечение для созданий проектов, презентаций
- выход в систему Internet
- спортзал
- волейбольная площадка
- сетка для волейбола со стойками
- волейбольные мячи
- набивные мячи
- скакалки
- свисток
- секундомер

- спортивная форма

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067649

Владелец Васильева Вера Владимировна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024