

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 59»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 14  
от 30.08. 2024 г.

Утверждено  
Директор МАОУ «Школа № 59»  
Е. Н. Ветрова



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

возраст обучающихся: с 10 лет,

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
В. Г. Луганский, учитель  
первой категории

Город Нижний Новгород, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12г.;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (в редакции от 25.12.2013));
4. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-noo>).
6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. П.В. Кравцова с.Старопохвистнево (утверждена приказом №58-од от 31.08.15 г.);
7. Программы общеобразовательных учреждений по Физической культуре к учебному комплексу для 5-11 классов (авторы программы – В.И.Лях, А.А.Зданевич), Москва, «Просвещение» 2012 г.

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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 способствуют физической закалке, повышают 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.

Программа «Игра в пионербол» для 5-6 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

При составлении групп обучающихся учитываются их возрастные особенности.

### **Цели программы:**

- ✓ обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;
- ✓ проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

### **Задачи программы:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области пионербола;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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.

В пятом классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений, поэтапно разучивать и осваивать двигательные действия до уровня умений. Совершенствовать двигательные умения до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

## 2.Содержание программы

**Программа состоит из семи разделов:**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»** представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»** знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел **«Общая физическая подготовка»** содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «**Медицинский контроль**» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «**Мониторинг**» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течение года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения пионерболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1. Личностные результаты освоения.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### 3.2. Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохр
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебно-тематическое планирование

| № Занятия     |   |   |
|---------------|---|---|
| <b>5класс</b> |   |   |
| 1             | Инструкция по технике безопасности  | 1 |
| 2-3           | Стойка игрока (исходные положения)  | 2 |
| 4-5           | Подвижные игры:<br>«Вышибалы», «Мяч вверх»<br>Тестирование.                 | 2 |
| 6-7           | Правила игры.   | 2 |
| 8-9           | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. | 2 |
| 10            | Основные знания о физкультуре и спорте.                                     | 1 |
| 11-14         | Прием мяча снизу, сверху.   | 4 |

|       |   |           |
|-------|---|-----------|
| 15-20 | Подача мяча. Пионербол.   | 6         |
| 21-26 | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).     | 6         |
| 27    | Опрос по правилам игры. Пионербол   | 1         |
| 28-33 | Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку). Пионербол. | 6         |
| 34-39 | Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол                              | 6         |
| 40    | Инструктаж по технике безопасности  | 1         |
| 41-42 | Турнир по пионерболу  | 2         |
| 43-48 | Нижняя прямая подача. Техника атаки. Пионербол.                           | 6         |
| 49-54 | Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол с блокированием.                 | 6         |
| 55-58 | Приём мяча сверху двумя руками. Тестирование. Пионербол.                  | 4         |
| 59-60 | Техника быстрой атаки. Пионербол.   | 2         |
| 61    | Основы знаний о физкультуре и спорте.                                     | 1         |
| 62-63 | Приём мяча снизу двумя руками. Пионербол.                                 | 2         |
| 64-65 | Эстафеты с мячом. Пионербол   | 2         |
| 66    | Правила судейства. Пионербол.   | 1         |
| 67-68 | Турнир по пионерболу.   | 2         |
|       | <b>Всего</b>  | <b>68</b> |



| №<br>Занятия   | Содержание учебного материала  |   |
|----------------|--|---|
| <b>6 класс</b> |  |   |
| 1              | Инструкция по технике безопасности.  | 1 |
| 2-3            | Стойка игрока (исходные положения).  | 2 |
| 4-5            | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицомвперёд.           | 2 |
| 6-7            | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).             | 2 |
| 8              | Правила игры.  | 1 |
| 9              | Основы знаний о физкультуре и спорте   | 1 |
| 10-15          | Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).<br>Пионербол   | 6 |
| 16-21          | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).<br>Пионербол | 6 |
| 22-25          | Нижняя прямая подача. Пионербол.   | 4 |
| 26-29          | Приём мяча снизу двумя руками.   | 4 |
| 30             | Инструкция по технике безопасности   | 1 |
| 31-32          | Турнир по пионерболу   | 2 |
| 33-38          | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.<br>Пионербол.              | 6 |
| 39-44          | Групповые тактические действия в нападении и защите.<br>Пионербол сблокированием.    | 6 |
| 45-50          | Командные тактические действия в нападении и защите.<br>Пионербол                    | 6 |

|       |   |           |
|-------|---|-----------|
| 51-54 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.          | 4         |
| 55    | Основы знаний о физкультуре и спорту.   | 1         |
| 56-59 | Игры, развивающие физические способности. Пионербол.  | 4         |
| 60-63 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Пионербол | 4         |
| 64-66 | Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.                       | 2         |
| 67-68 | Турнир по пионерболу.   | 2         |
|       | <b>Всего</b>  | <b>68</b> |

## 6. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М.Просвещение. 2012.
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.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Карта оценки  
освоения дополнительно общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
обучающимися  
по итогам промежуточной аттестации \_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Название образовательной программы \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

**Результаты промежуточной аттестации**

| №<br>п/п | Показатели освоения<br>обучающимся образовательной<br>программы   | Оценка уровня освоения<br>образовательной программы |   |  |
|----------|---|---|---|--|
|          |   | Низкий<br>уровень<br>(до 50 %)                      | Средний<br>уровень<br>(от 51 до<br>70%) | Высокий<br>уровень<br>(от 71 до<br>100%) |
| 1        | Теоретическая подготовка<br>(тестирование)  |   |   |  |
| 2        | Практическая деятельность<br>(участие в конкурсах,<br>соревнованиях, акциях, итоговое<br>занятие, и т.п.) |   |   |  |
| 3        | Достижения за текущий учебный<br>период (результативность)  |   |   |  |

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

По результатам промежуточной аттестации обучающемуся \_\_\_\_\_ (зачтено/не зачтено прохождение программы)

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся**  
**\_\_\_\_\_ учебного года**

Название детского объединения \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество педагога \_\_\_\_\_

Дата проведения аттестации \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов *трёхуровневая система*

Члены \_\_\_\_\_ аттестационной \_\_\_\_\_ комиссии

**Результаты итоговой аттестации**

| №<br>п/п | Фамилия, имя<br>обучающегося | Год<br>обучения | Форма проведения аттестации | Итоговая оценка |
|----------|------------------------------|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| 1        |                              |                 |                             |                 |
| 2        |                              |                 |                             |                 |
| 3        |                              |                 |                             |                 |
| 4        |                              |                 |                             |                 |
| 5        |                              |                 |                             |                 |
| 6        |                              |                 |                             |                 |
| 7        |                              |                 |                             |                 |
| 8        |                              |                 |                             |                 |
| 9        |                              |                 |                             |                 |
| 10       |                              |                 |                             |                 |

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Подвижные игры» успешно завершили курс обучения по программе.

Подпись педагога доп. образования \_\_\_\_\_

Подписи членов аттестационной комиссии:

председатель аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

зам. председателя аттестационной комиссии \_\_\_\_\_ член

аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

\* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности (до 50%), средний уровень (50-71 %) и высокий уровень (71-100%).