

Управление образования администрации
Нанайского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с.Троицкое»

Рассмотрена
педагогическим советом
протокол от 28.08.2025г. №5



Утверждаю
Директор МАУДО ЦВР
О.В. Аполинарьева
приказ от 29.08.2025г. № 51-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Пионербол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет.
Срок реализации: 1 год (144 часа).
Уровень освоения – стартовый

Составитель:
Яблокова М.А.
педагог дополнительного
образования

с. Троицкое
2025г.

**Управление образования администрации
Нанайского муниципального района**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с.Троицкое»**

Рассмотрена
педагогическим советом
протокол от 28.08.2025г. №5

Утверждаю
Директор МАУДО ЦВР
_____ О.В.Аполинарьева
приказ от 29.08.2025г. № 51-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Пионербол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 – 12 лет.

Срок реализации: 1 год

Уровень освоения – стартовый

Составитель:
Яблокова М.А.
педагог дополнительного
образования

2025г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

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, активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее – программа) **имеет физкультурно-спортивную направленность, стартового уровня**, предназначена для дополнительного образования в общеобразовательных организациях и разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р),
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных учреждениях Нанайского муниципального района Хабаровского края, утвержденном Постановлением администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края от 17.05.2021 г. № 428;
- Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае, утвержденное приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220П;
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы с.Троицкое».

Актуальность программы обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения. 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.

Отличительной особенностью программы по пионерболу является то, что привлекаются дети, не имеющие навыков игры в пионербол. В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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.

Новизна программы заключается в том, что она включает в себя не только обучение приемам игры в пионербол, но и развитие индивидуальных способностей ребенка.

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.

Адресат программы: учащиеся 9-12 лет, в том числе дети, проживающие в сельской местности, дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы – 1 год, 144 часа обучения.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный. Запись проводится на основании справки от врача о допуске к занятиям.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирования у обучающихся жизненно важных физических качеств: быстроты, гибкости, выносливости, силы через обучение техническим и тактическим приемам игры «Пионербол».

Задачи программы:

Предметные:

- формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

Метапредметные:

- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

Личностные:

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- воспитание моральных и волевых качеств занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Содержание	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество часов
I.	Вводное занятие.	1	1	2
II.	Стойки и перемещения.	2	12	14
III.	Ловля и бросок мяча.		20	20
IV.	Передачи мяча двумя руками.		12	12
V.	Подача мяча.		16	16
VI.	Прием мяча.		22	22
VII.	Блокировка мяча.		12	12
VIII.	Нападающий бросок.		12	12
IX.	Групповые действия.		26	26
X.	Индивидуальные действия.		6	6
XI.	Итоговое занятие. Контрольная игра.		2	2
	Всего	3	141	144

Тематический план и содержание занятий

№ п/п	Разделы, название темы	Часы			Формы контроля
		Теория	Практика	Общее количество часов	
I.	Вводное занятие.	1	1	2	
II.	Стойки и перемещения.	2	12	14	Наблюдение
1	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		6	6	
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.		6	6	
III.	Ловля и бросок мяча.		20	20	Наблюдение
1	Упражнения с набивным мячом.		4	4	
2	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		4	4	

3	Упражнения на координацию.		2	2	
4	Упражнения для рук, ног, туловища.		4	4	

5	Силовые упражнения для рук.		4	4	
6	Упражнения на развитие координации.		2	2	
IV.	Передачи мяча двумя руками.		12	12	Наблюдение
1	Учебно-тренировочная игра в «Пионербол» с заданиями.		4	4	
2	Учебно-тренировочная игра.		2	2	
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.		2	2	
4	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		4	4	
V.	Подача мяча.		16	16	Наблюдение
1	Прыжковые упражнения.		2	2	
2	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		4	4	
3	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.		4	4	
4	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.		2	2	
5	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.		4	4	
VI.	Прием мяча.		22	22	Наблюдение
1	Упражнения с метанием мяча в цель		12	12	
2	Упражнения с двумя мячами.		10	10	
VII.	Блокировка мяча.		12	12	Наблюдение
1	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контроль приема мяча после подачи.		4	4	

2	Упражнения на развитие силовой выносливости.		4	4	
3	Круговая тренировка.		4	4	
VIII.	Нападающий бросок.		12	12	Наблюдение
1	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.		4	4	

2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.		4	4	
3	Закрепление приема мяча от сетки.		4	4	
IX.	Групповые действия.		26	26	Наблюдение
1	Учебно-тренировочная игра. Бросок со второй линии.		4	4	
2	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.		6	6	
3	Упражнения на развитие быстроты.		6	6	
4	Упражнения на развитие выносливости.		6	6	
5	Упражнения с набивными мячами.		4	4	
X.	Индивидуальные действия.		6	6	
XI.	Итоговое занятие. Контрольная игра.		2	2	Итоговая игра
	Всего	3	141	144	

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут

знать:

- историю возникновения игры, правила игры, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в пионербол, судейство.

уметь:

- ловить и передавать мяч, подавать нижнюю прямую и нижнюю боковую подачу, нападать двумя руками сверху, принимать мяч сверху двумя руками, выполнять технические приемы;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

1.4. Планируемые результаты:

1. Личностные (дети научатся):

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Предметные:

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.

Познавательные (дети освоят):

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол;
- смогут самостоятельно организовать проведение подвижные игры и игры в пионербол:

3. Метапредметные научатся

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, работать в команде и добиваться достижения общей цели.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	34	34	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

А. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Стойки волейбольные универсальные.
- Мячи волейбольные.
- Мячи баскетбольные.
- Скамейка гимнастическая.
- Стенка гимнастическая.

Б. Информационное обеспечение:

- Видео;
- Фото;
- Интернет-источники.

В. Кадровое обеспечение:

- Учитель физической культуры.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: – очно.

Методы обучения:

- словесные (инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, поощрение, опрос);

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия:

-Игра;

-Наблюдение;

-Беседа;

-Соревнование;

-Эстафета.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;

- технология группового обучения;

- технология коллективного взаимообучения;

- технология игровой деятельности;

- технология развивающего обучения;

- технология проблемного обучения;

- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

2.4. Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

В течение года проводится текущий контроль в форме начального, промежуточного и итогового контроля.

Год обучения	Виды контроля	Плановая дата
1 год обучения	Начальный контроль	Сентябрь
	Промежуточный контроль	Январь
	Итоговый контроль	Май

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

-наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе учебнотренировочных занятий;

-проверка выполнения отдельных упражнений;

-выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-контрольные игры;

-участие учащихся в соревнованиях по пионерболу. Используются методы: наблюдение.

2.5. Оценочные материалы

Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга результатов обучения детей
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Пионербол», 2025-2026 учебный год

No п / п	ФИО ребенка	Критерии (оцениваемые знания, умения, навыки, компетентности)														
		Контроль (начальный, промежуточный, итоговый)														
		Умение излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол			Подача мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте			Технические приемы игры: передача мяча партнеру (пас)			Координация движений и ловкости, чувства мяча.			Умение работать в команде		
		н	п	и	н	п	и	н	п	и	н	п	и	н	п	и
1																
2																
3																

Педагог _____

Знания, умения и навыки обучающихся оцениваются по 5-ти бальной системе.

2.6.Список использованной литературы

Для обучающихся и их родителей:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. - 288 с.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева - СПб: «Кристалл», 1996. - 544 с.
3. Пионербол-игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Для педагога:

1. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. No 2114 «Физ. воспитание»/ В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988
2. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев - М., 1980
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
4. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

Интернет-ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/articles/550018/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-tehnika-peremeshchenij.html>
3. <http://fivb/narod.ru/setl.html>
4. <http://www.school61.ru/metodkopilka/fizkultura/voleibol/voleibol.htm>