
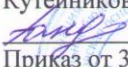


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

|  |  |  |
|--|--|--|
| «Согласовано»<br>Протокол заседания<br>педагогического совета<br>№ 1 от 30 августа 2022 года | «Согласовано»<br>Зам. директора по УВР<br> /И. Н. Халаимова | «Утверждаю»<br>Директор МБОУ<br>Кутейниковская ООШ<br> В.В.Фандо<br>Приказ от 31.08.2022 г.<br>№ 46 |
|--|--|--|



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**курса  
«Пионербол»  
спортивно-оздоровительного направления**

для обучающихся 8-11 лет  
на 2022-2023 учебный год

Разработчик: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа курса «Пинербол» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в примерной программе воспитания на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

### **Законы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 02.07.2021 N 351-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 6 ноя. 2020 № 388-ЗС);

### **Постановления:**

- 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" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

### **Приказы:**

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808) с изменениями и дополнениями;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

**Письма:**

- письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо от 15.11.2013 № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 20 мая 2022 №: 24/3.1-8923;

- письмо Минпросвещения, Рособрнадзора от 06.08.2021 № СК-228/03, 01-169/08-01;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2017 г. N 08-2595 «О направлении информации»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20 декабря 2018 г. N 03-510 «О направлении информации»;

**Программы:**

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 № 740);

- Учебный план образовательного учреждения.

**Цель курса:**

Содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в пионербол.

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – пионербол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- освоение учащимися знаний для занятий пионерболом,

- овладение умениями и навыками игры в пионербол.

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- воспитание интереса к пионерболу.

**Развивающие:**

- развитие спортивных способностей обучающихся.

- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

**Воспитательные:**

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

### **МЕСТО КУРСА «ПИОНЕРБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом МБОУ Кутейниковская ООШ, количество отведенных на реализацию программы часов - 34 часа в год. Занятия в кружке проходят 1 раз в неделю по 45 минут. Группа смешанная – 3,4,5 классы.

Данная программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в соответствии со сложившейся ситуацией:

- дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, календарным учебным графиком;
- прохождение курсов повышения квалификации (на основании приказа РОО);
- отмена учебных занятий по погодным условиям (на основании приказа РОО);
- по болезни учителя;

Программа рассчитана на 34 занятия.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Основы знаний**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

#### **Практическая подготовка**

#### **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 приеме и передачи 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, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

#### **Технико-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 2-х 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.

### **Контрольные и тестовые упражнения**

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка детей, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **Личностные результаты**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях пионерболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Пионербол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение игрового этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### **Метапредметными результатами**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», 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 обучающихся.

### **Предметные результаты**

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по пионерболу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Наименование разделов и тем | Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы |       |         | Электронные учебно-методические материалы   |
|-----------------------------|--|-------|---------|---|
|                             | Всего  | контр | практич |   |
| Теоретическая подготовка    | 3  | 0     | 3       | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| Практическая подготовка     | 3  | 1     | 30      | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| <b>№ п/п</b> | <b>№ в разделе</b> | <b>Тема занятия</b>                        | <b>Дата план</b> | <b>Дата факт</b> | <b>Форма контроля</b> |
|--------------|--------------------|--|------------------|------------------|-----------------------|
| 1            | 1                  | Техника безопасности по пионерболу         | 02.09            |                  | Устный опрос          |
| 2            | 2                  | Основные положения правил игры в пионербол | 09.09            |                  | Устный опрос          |
| 3            | 3                  | Разметка площадки. Стойка игрока. Переход  | 16.09            |                  | Устный опрос          |
| 4-5          | 1-2                | Специальная физическая подготовка          | 23.09<br>30.09   |                  | Практическая работа   |
| 6-7          | 3-4                | Броски и ловля                             | 07.10<br>14.10   |                  | Практическая работа   |
| 8-9          | 5-6                | Броски и ловля                             | 21.10<br>28.10   |                  | Практическая работа   |
| 10-11        | 7-8                | Броски и ловля                             | 11.11<br>18.11   |                  | Практическая работа   |
| 12-13        | 9-10               | Подача                                     | 25.11<br>02.12   |                  | Практическая работа   |
| 14-15        | 11-12              | Приём                                      | 09.12<br>16.12   |                  | Практическая работа   |
| 16-17        | 13-14              | Специальная физическая подготовка          | 23.12<br>13.01   |                  | Практическая работа   |
| 18-19        | 15-16              | Блокирование                               | 20.01<br>27.01   |                  | Практическая работа   |
| 20-21        | 17-18              | Учебная игра                               | 03.02<br>10.02   |                  | Практическая работа   |
| 22-23        | 19-20              | Учебная игра                               | 17.02<br>03.03   |                  | Практическая работа   |
| 24-25        | 21-22              | Учебная игра                               | 10.03<br>17.03   |                  | Практическая работа   |
| 26-27        | 23-24              | Основы судейства                           | 24.03<br>07.04   |                  | Практическая работа   |
| 28-29        | 25-26              | Учебная игра                               | 14.04<br>21.04   |                  | Практическая работа   |

|       |       |                              |                |  |                     |
|-------|-------|------------------------------|----------------|--|---------------------|
| 30-31 | 27-28 | Учебная игра                 | 28.04<br>05.05 |  | Практическая работа |
| 32    | 29    | Сдача контрольных нормативов | 12.05          |  | Тестирование        |
| 33    | 30    | Учебная игра                 | 19.05          |  | Практическая работа |
| 34    | 31    | Соревнования                 | 26.05          |  | Практическая работа |