

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7»**

**ПРИНЯТО**  
**Педагогическим Советом**  
**Протокол № 1**  
**от «31» августа 2021**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**директор \_\_\_\_\_ В. В. Муравьев**  
**Приказ № 01-08/ 71**  
**от «01» сентября 2023**

**Программа работы школьного спортивного клуба**

**Направление «Пионербол»**

Адресат программы (возраст учащихся): 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Ярошенко Т. В.

п. Шудаяг, г. Ухта  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Программа работы спортивного клуба составлена на основе приказа от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 21, ст. 1930; 2017, N 52, ст. 7927) и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами».

### **Направленность программы - физкультурно-спортивная**

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. 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, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Отличительная особенность программы**

В ходе реализации программы обучающиеся пройдут курс обучения игре в пионербол и технических приемов, 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. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на учащихся 11-13 лет, интересующихся игрой в пионербол, желающих заниматься спортом, развивать свои спортивные навыки, вести здоровый образ жизни.

**Объем программы – 34 часов.**

### **Формы организации образовательного процесса и виды процесса**

В работе объединения используются различные формы деятельности обучающихся:

беседы, соревнования между классами, соревнования между школами.

Программа ориентирована на школьников подросткового возраста 11-13 лет.

**Срок освоения программы – 1 год.**

**Режим занятий** - программа рассчитана на 1 час в неделю теоретических и практических занятий.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в пионербол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи –** метапредметные, предметные, личностные.

#### **Задачи предметные:**

1. научить первоначальным представлениям о технике передачи мяча, приёма – передачи, броска мяча;
2. организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений.
3. освоить теоретические и практические приёмы в игре в пионербол;
4. освоить жизненно- важные двигательные навыки и умения.

#### **Задачи метапредметные:**

1. Учить принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения;
2. Учить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Учить осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
4. Учить адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.

#### **Задачи личностные:**

1. формировать положительное отношение учащихся к занятиям физкультурной деятельностью;
2. способствовать накоплению необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

| Наименование разделов, тем | Количество часов |                       |                      | Формы контроля |
|----------------------------|------------------|-----------------------|----------------------|----------------|
|                            | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |                |
| Техника приёма мяча        | 11               | 1                     | 10                   | игра           |
| Подачи                     | 6                | 1                     | 5                    | игра           |
| Техника                    | 11               | 1                     | 10                   | игра           |

|                             |    |   |    |              |
|-----------------------------|----|---|----|--------------|
| передачи мяча               |    |   |    |              |
| Тактические действия в игре | 6  | 1 | 5  | соревнования |
| <b>Итого:</b>               | 34 | 4 | 30 |              |

### Содержание учебного плана

**Первый раздел программы** «Техника приёма мяча» включает: стойки и передвижения; приём мяча с подачи; приём мяча с перемещением, приём мяча на передней и задней линии.

**Второй раздел программы** «Подачи» направлен на изучение подачи с расстояния 3-6 метров от сетки, с расстояния 9 метров от сетки, подачи двумя руками из-за головы.

**Третий раздел программы** «Техника передачи мяча» включает: передачи мяча двумя руками сверху в парах; передачи мяча через сетку с места; передачи мяча через сетку в прыжке, броски и ловля мяча на месте и после перемещения.

**Четвёртый раздел программы** «Тактические действия в игре» направлен на отработку нападающего броска в игре, индивидуальное блокирование, групповое блокирование, нападающий бросок с первой и со второй линии.

### Планируемые результаты

#### Результаты первого уровня

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.*

Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории пионербола и развития его в нашей стране.

#### Результаты второго уровня

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*

Формировать положительное отношение к систематическим занятиям пионерболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

#### Результаты третьего уровня

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль пионербола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### Предметные, личностные и метапредметные результаты

#### Личностные результаты:

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по пионерболу, их планирования и содержательного наполнения;

2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из пионербола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы:**

Помещение – спортивный зал.

Материально-техническое оборудование – мячи, волейбольная сетка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скакалки, гантели различной массы.

Учебно-методическое обеспечение:

- нормативные документы по развитию воспитания в системе образования Российской Федерации и Республики Коми;
- методические пособия для внеурочной работы с учащимися среднего школьного возраста.

### **Формы аттестации (контроля):**

- участие в спортивных соревнованиях между классами.
- участие в спортивных соревнованиях между школами.
- 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.

## **Список литературы**

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2017г. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2018. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М.

## Календарно-тематическое планирование

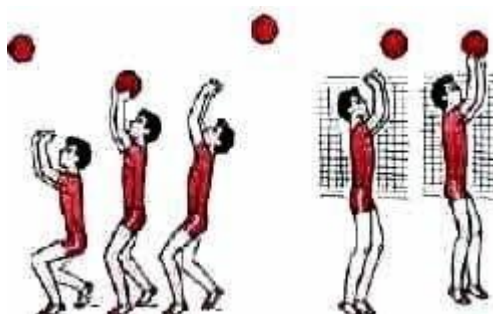
| №<br>п/п | Тема  | Кол-во<br>часов | Дата проведения |          |
|----------|---|-----------------|-----------------|----------|
|          |   |                 | по плану        | по факту |
| 1.       | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.   | 1               |                 |          |
| 2.       | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.                                    | 1               |                 |          |
| 3.       | Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.  | 1               |                 |          |
| 4.       | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.<br>Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.                          | 1               |                 |          |
| 5.       | «Дедушка-рожок» -под.игра   | 1               |                 |          |
| 6.       | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.<br>Перемещение приставным шагом.                              | 1               |                 |          |
| 7.       | «Мяч в кругу» -под.игра   | 1               |                 |          |
| 8.       | Обучение подаче мяча, упражнения для рук.<br>Передача в парах.<br>Упражнения с набивным мячом.                                  | 1               |                 |          |
| 9.       | «Змейка» (проведи мяч)-под.игра   | 1               |                 |          |
| 10.      | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.<br>Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.     | 1               |                 |          |
| 11.      | «Дедушка-рожок» -под.игра   | 1               |                 |          |
| 12.      | Действия игрока после приема мяча.<br>Упражнения на координацию.<br>Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.             | 1               |                 |          |
| 13.      | «Мяч в кругу» - под.игра  | 1               |                 |          |
| 14.      | Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.<br>Передача мяча через сетку с места.                          | 1               |                 |          |
| 15.      | Эстафета с мячом  | 1               |                 |          |
| 16.      | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.<br>Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. | 1               |                 |          |
| 17.      | «Змейка» (проведи мяч)-под.игра   | 1               |                 |          |
| 18.      | Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.   | 1               |                 |          |
| 19.      | «Соперники»-под.игра  | 1               |                 |          |
| 20.      | Приём подачи, передача к сетке. Игра по   | 1               |                 |          |

|     |   |                 |  |
|-----|---|-----------------|--|
|     | упрощенным правилам.  |                 |  |
| 21. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.<br>Контроль выполнения подачи мяча.   | 1               |  |
| 22  | «Змейка» (проведи мяч)-под.игра   | 1               |  |
| 23. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.<br>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1               |  |
| 24. | Эстафета с мячом  | 1               |  |
| 25. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.<br>Нападающий бросок с первой линии.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.          | 1               |  |
| 26. | «Соперники»-под.игра  | 1               |  |
| 27. | Нападающий бросок со второй линии.<br>Прыжки.<br>Нападающий бросок после передачи.<br>Прыжковые упражнения.   | 1               |  |
| 28. | «Змейка» (проведи мяч)-под.игра   | 1               |  |
| 29. | Обучение блокированию.<br>Блокирование нападающего броска.  | 1               |  |
| 30. | «Соперники»-под.игра  | 1               |  |
| 31. | Игры. Повторение изученного материала.  | 1               |  |
| 32. | Игры. Повторение изученного материала.  | 1               |  |
| 33. | Игры. Повторение изученного материала.  | 1               |  |
| 34. | Игры. Повторение изученного материала.  | 1               |  |
|     | <b>ИТОГО:</b>   | <b>34 часов</b> |  |

## Приложение 2

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.(см. рис. 1) 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.

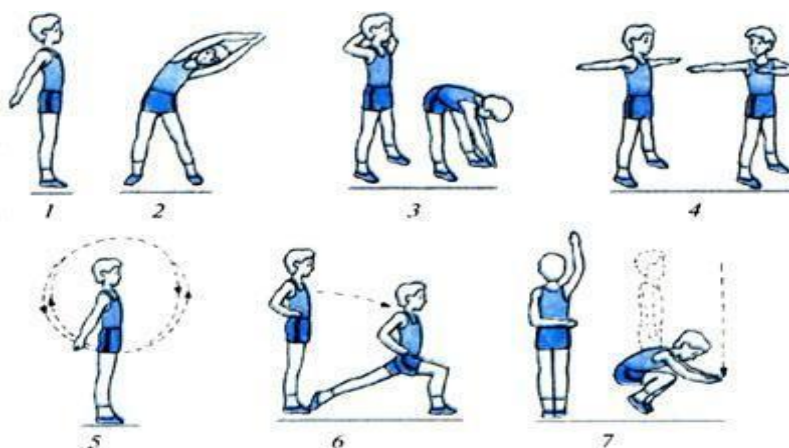
(см. рис. 1)





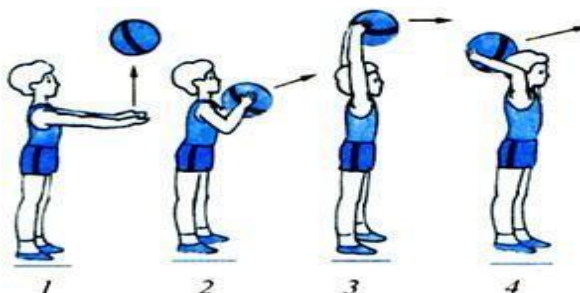
Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.(см. рис. 2). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

(см. рис. 2)



Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.(см. рис. 3).Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальнымпрогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

(см. рис. 3)



Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.(см. рис. 4).  
Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов.  
Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

(см. рис. 4)



### **Методические рекомендации при обучении техническим приемам.**

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.

7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7"**, Муравьев Виталий Викторович,  
Директор

11.09.23 12:11 (MSK)

Сертификат B6868F8462C7B7BE356F1C73F079A025