

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №112**

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
от 30.08.2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 65-од  
от « 27» сентября 2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Пионербол»**

**Адресат программы:** дети старшего  
дошкольного возраста 6-8 лет  
**Срок реализации:** 9 месяцев (сентябрь-май)

**Разработчик программы:**  
Латышева Юлия Владимировна,  
инструктор по физической культуре

Ангарск, 2023 год

## Содержание:

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Информационные материалы и литература.....	3
1.2. Направленность программы.....	3
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы.....	4
1.5. Адресат программы.....	5
1.6. Срок освоения программы.....	5
1.7. Форма обучения.....	5
1.8. Режим занятий.....	5
1.9. Цели и задачи программы.....	6
<b>2. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	6
2.1. Объем, содержание программы.....	6
2.2. Планируемые результаты.....	8
<b>3. Комплекс организационно-педагогических условий</b> .....	8
3.1. Учебный план.....	8
3.2. Календарный учебный график.....	9
3.3. Оценочные материалы.....	9
3.4. Методические материалы.....	11
<b>4. Иные компоненты</b> .....	12
4.1. Условия реализации программы.....	12
4.2. Список литературы.....	13
4.3. Календарно-тематическое планирование.....	14

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12. 2012г №273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21.06.2021г № р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07. 2022г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №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»
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области, Министерство образования Иркутской области, 2016г

Программа опирается на учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа мяча», Николаева Н.И.

### **1.2.Направленность программы**

Программа «Пионербол» является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности

### **1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Современные исследования НИИ гигиены и профилактики заболеваний, состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста показывают, что функциональные возможности детей старшего дошкольного возраста не реализуются на должном уровне в процессе разных видов занятий по физической культуре. Кроме того, двигательная активность дошкольников за время пребывания их в детском саду составляет 50% периода бодрствования, что не позволяет полностью обеспечить биологической потребностью ребенка в движении. При недостатке двигательной активности влияющей на состояние здоровья и работоспособность растущего организма возникает целый ряд неблагоприятных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. С этой целью в нашем детском саду организован кружок «Пионербол».

Пионербол – это увлекательная 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.

Так, как пионербол - это командная игра у детей воспитываются товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, решительности, смелости. Дети учатся управлять своими движениями в разнообразных условиях, в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях.

Кроме того, упражнения с мячом способствуют выработке психологических качеств: внимательность, инициативность, целеустремленность.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности 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.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. 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.

**Особенностью организации учебного процесса** является то, что совместные действия воспитанников в игре обусловлены единой целью. Оригинально задуманные комбинации проводятся при противодействии партнёров по игре.

При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет метод зрительного восприятия. Показ физических упражнений создает зрительное представление о физических упражнениях, демонстрация наглядных пособий помогает уточнять их технику. Методы двигательного восприятия основаны на активной деятельности детей и характеризуются многократным выполнением действия по строгой регламентации либо разучиванием по частям или в целом. Игровой и соревновательный методы являются неотъемлемой частью при любой форме организации занятий.

4

#### **Основные направления:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях;
- психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

#### **Принципы и подходы программы:**

- непрерывности процесса обучения между целями, задачами и содержанием разделов программы;
- последовательности, от простого к сложному, от знакомого к неизвестному;
- индивидуализации и дифференциации воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;

#### **1.5. Адресат программы**

Программа направлена на детей старшего дошкольного возраста. В этом возрасте завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, происходит окостенение

позвоночника. Более развиты группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела. Детям 6-8 лет доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, техническими приемами. Значительно улучшаются навыки владения мячом. Улучшаются скоростно-силовые качества, ловкость, выносливость. Овладевают сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к меняющимся условиям игры. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата. Проявляют выдержку, интерес к игре в команде.

**1.6. Срок освоения программы:** 9 месяцев (сентябрь – май)

**1.7. Форма обучения** – очная

**1.8. Режим занятий** – 9 месяцев; 1 раз в неделю по 30 минут

**1.9. Цели и задачи программы**

**Цель:** Обучить детей игре в пионербол.

**Задачи:**

**Образовательные**

- формировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, первичные навыки судейства
- вооружать знаниями о правилах техники безопасности, профилактике травматизма на занятиях
- расширять двигательный опыт за счет усвоения действий с мячом

**Оздоровительные:**

- способствовать гармоничному развитию мышечной силы, выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации движений, ориентировке в пространстве
- содействовать укреплению здоровья, функциональному развитию всех органов и систем организма ребенка
- развивать навыки правильной осанки

**Воспитательные**

- формировать интерес к физическим упражнениям с мячом
- воспитывать умения играть в команде, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложной ситуации
- воспитывать выдержку, самостоятельность, организованность

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1. Объем, содержание программы**

**Объем программы – 36 часов**

**Содержание программы**

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы, тестирование.

#### **1. Основы знаний - 2 часа**

- понятие о технике и тактике игры
- правила игры в пионербол
- предупреждение травматизма
- правила соревнований, жесты судьи

#### **2. Специальная физическая подготовка – 4 часа**

**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, 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. 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 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.

### **3. Техничко-тактические приемы – 28 часов**

**1. Подача мяча – 4 часа** (техника выполнения подачи, прием мяча, подача мяча по зонам, управление подачей).

**2. Передачи – 4 часа** (передачи внутри команды, передачи через сетку, передачи с места и после 2-х шагов в прыжке).

**3. Нападающий бросок – 4 часа** (техника выполнения нападающего броска).

**4. Комбинированные упражнения – 4 часа** (подача – прием, подача – прием – передача, передача – нападающий бросок)

**5. Учебно-тренировочные игры – 10 часов** (отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков при страховке игрока, слабо принимающего подачу).

**6. Судейство игр – 2 час** (отработка навыков судейства соревнований).

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

### **4. Тестирование – 2 часа**

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом, знакомит учащихся с основными правилами игры и техники безопасности, с техникой и тактикой игры, правилами судейства

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению старших дошкольников основным техническим приемам игры в пионербол.

В разделе «**Обучение технико-тактическим приёмам игры**»

Представлен практический материал по изучению индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

В разделе «**Тестирование**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность воспитанников.

## 2.2. Планируемые результаты

У воспитанников сформированы:

- представления о технике и тактике игры в пионербол;
- первичные навыки судейства;
- богатый двигательный опыт;
- интерес к физическим упражнениям с мячом;
- сила, выносливость, ловкость, координация, ориентировка в пространстве;
- правильная осанка;
- выдержка, самостоятельность, организованность;

знают и соблюдают:

- правила техники безопасности на занятиях;

умеют:

- играть в команде;
- подчинять собственные желания интересам коллектива;
- оказывать помощь товарищам в сложной ситуации.

## 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Учебный план

№	Раздел программы	Количество часов
<b>I</b>	<b><u>Основы знаний:</u></b> 1. Понятие о технике и тактике игры 2. Правила игры в пионербол 3. Предупреждение травматизма 4. Правила соревнований	<b>2</b>
<b>II</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>
<b>III</b>	<b>Технические и тактические приемы игры</b> 1. Поддача мяча 2. Передача (пас) 3. Нападающий бросок 4. Комбинированные упражнения 5. Учебно-тренировочные игры 6. Судейство игр	<b>28</b> 4 4 4 4 10 2
<b>IV</b>	<b>Требования к уровню подготовленности</b> (тестирование)	<b>2</b>
	Всего часов	<b>36</b>

### 3.2. Календарный учебный график

Раздел/месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Раздел 1	2ч								
Раздел 2	0,5ч	0,5ч	0,5ч	0,5ч	0,5ч	0,5ч	0,5ч	0,5ч	
Раздел 3	1,5ч	4,5ч	3,5ч	3,5ч	2,5ч	3,5ч	4,5ч	3,5ч	1ч
Тестирование									2ч
Всего	4ч	5ч	4ч	4ч	3ч	4ч	5ч	4ч	3ч

### 3.3. Оценочные материалы

#### Общая физическая подготовка

Контрольное упражнение		Примерные результаты	
		Мальчики	Девочки
1	Челночный бег (3x10м) сек	10,5-10,0	11,0-10,5
2	Бег змейкой между кеглями (10м) сек	6,0-5,0	6,5-5,5
3	Прыжок в высоту с места (см)	23-31	20-30
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	54-60	51-56
5	Бросок набивного мяча вдаль (см)	240-360	200-310
6	Подбрасывание и ловля мяча (10 попыток) - с хлопком в ладоши	6-10	5-9
	- в движении	6-10	5-9
	- с поворотом вокруг себя	4-8	3-7
	- в приседе	6-10	7-9

#### Технико-тактические приемы

Технический прием	Контрольное упражнение	Примерные результаты	
		Мальчики	Девочки



Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	2-5	2-4
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	2-5	2-4
	2. Прием мяча от сетки (из 5 попыток)	2-4	2-4
Передача мяча	Передача (пас) (из 5 попыток)	3-5	3-5
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок (из 5 попыток)	3-5	2-4
	2. Прием нападающего броска (из 5 попыток)	2-4	1-3

### **3.4. Методические материалы**

#### **Структура построения занятий**

Структура занятий по обучению детей в пионербол соответствует традиционной структуре занятий по физической культуре. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В водной части занятия проводятся: строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки, общеразвивающие упражнения, подвижные игры на внимание малой и средней подвижности

В основную часть занятия включены базовые упражнения с мячом, отработка основных технических приемов игры, игра в пионербол, эстафеты, подвижные игры высокой степени подвижности.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, релаксацию, подведение итогов занятия.

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.** В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед, рассматривания иллюстраций, дети знакомятся с основными правилами игры в пионербол, получают представления о судействе игры, о жестах судьи.

При изучении второго и третьего разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой и соревновательный методы
- словесные и сенсорные методы

Также используют различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-

показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Обучая детей разносторонним навыкам владения мячом необходимо следить за ловкостью и непринужденностью, быстротой и точностью. Много времени уделяется упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, в кругу. Не все дети достаточно ловкие, некоторые не умеют учитывать направления и скорость мяча, его объем и массу. От этого зависит способ ловли. При ловле мяча двумя руками перед собой основная задача – погасить скорость мяча и удержать его кистями рук. При ловле важно быть наготове: подойти вперед, отойти назад, сделать шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми (выполняя подбрасывание и ловлю мяча с хлопком, с поворотом вокруг себя). Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захват мяча, силы размаха, бросок разными способами (снизу, от груди, от плеча). При разучивании этих движений обращают внимание на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игре движения выполняются слитно.

В начале обучения игре внимание ребенка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнований. Их необходимо проводить с целью закрепления правильного навыка, отработку точности и быстроты выполнения.

#### **4. Иные компоненты**

##### **4.1. Условия реализации программы**

Организация занятий складывается из подготовки педагогов и детей, инвентаря и оборудования, своевременного начала и окончания занятия.

*Подготовка педагога* предусматривает тщательное планирование занятий с учетом условий, составление плана- конспекта занятия.

*Подготовка детей* заключается в сообщении им темы, основных задач, а также в подготовке ими спортивной формы (шорты, футболка, кроссовки или кеды)

*Подготовка зала, инвентаря, оборудования.* Зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим условиям: проветривание, влажная уборка. В доступном месте должны находиться мячи разных размеров, волейбольная сетка натянута на высоте 160см.

В зависимости от поставленных задач используются разные методы организации на занятии: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Группа формируется из детей 6-8 лет, имеющих допуск врача.

Наполняемость группы – 15 человек.

Продолжительность занятия 30 минут.

Продолжительность и физическая нагрузка для каждого ребенка варьируется в зависимости от его индивидуального психофизического состояния. При первых признаках переутомления ребенку снижается нагрузка до полного восстановления сил.

##### **Оборудование:**

- спортивный зал
- волейбольная сетка
- мячи резиновые (д=20, 10, 5см)
- мячи набивные (массой 1 кг)
- скакалки
- скамейки гимнастические

## 4.2. Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение. 1992, 1992. – 159 с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
3. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.
4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры, 2007

## 4.3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
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, через сетку. ОФП. Игра «Вызов номеров».	1	
5	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Бег на 5м, 10м.	1	
6,7,8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Прием мяча после подачи, перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	3	
9, 10	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	2	
11,12	Передача мяча через сетку с места. Прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	2	
13,14	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации	2	
15, 16,17	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	3	
18,19, 20,21	Обучение нападающему броску с места, после двух шагов в прыжке. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	4	
22, 23	Подача мяча по зонам. Закрепление приема, подачи мяча. ОФП. Прыжки на скакалке	2	
24,25, 26	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков. Формирование навыков командных действий.	3	
27	Обучение приему мяча от сетки. Обучение действиям игрока в защите	1	

28,29	Учебно-тренировочная игра. Прием мяча в падении. Передача мяча. Взаимодействие игроков. Развитие силовых способностей. Закрепление технических приёмов в защите. Упражнения на координацию.	2	
30	Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	1	
31	Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Закрепление нападающего броска. Круговая тренировка	1	
32,33	Учебно-тренировочная игра. Обучение командным тактическим действиям. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	2	
34	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов. Самостоятельное судейство	1	
35	Обследование двигательных умений и навыков движений с мячом	1	
36	Обследования технических приемов игры	1	
	Итого	36	