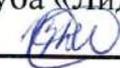


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Рудовская средняя общеобразовательная школа  
Школьный спортивный клуб «Лидер»

Согласовано:  
Руководителем школьного  
спортивного клуба «Лидер»  
Воробьева Д.М. 

Утверждаю:  
Директор МКОУ Рудовская СОШ  
Кислицына О.А.   
Приказ № 124-од от 31.08.2023



КИСЛИЦЫНА  
ОКСАНА  
АНДРЕЕВНА

Подписано цифровой подписью: КИСЛИЦЫНА ОКСАНА  
АНДРЕЕВНА  
DN: c=RU, o=Иркутская область, l=С. РУДОВКА,  
title=ДИРЕКТОР, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РУДОВСКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА,  
1.2.643.100.3-102033383234303036330323235,  
1.2.643.3.131.1.1-12033383234303036330323235,  
email=lebedevzakupki@inbox.ru, givenName=ОКСАНА  
АНДРЕЕВНА, sn=КИСЛИЦЫНА, cn=КИСЛИЦЫНА  
ОКСАНА АНДРЕЕВНА  
Дата: 2024.10.02 13:16:44 +0800

Программа дополнительного образования  
«Пионербол»

Возраст обучающихся 6-10 лет.

Срок реализации программы 1 год (160 часов).

Составила учитель физической культуры  
Бабокина Лариса Владимировна

С. Рудовка

2023 год

**Описание:** Игра ведётся с волейбольным мячом на волейбольной площадке. В каждой команде обычно по 6 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

Игрок задней линии, находясь в пределах площадки в дальнем правом углу, делает бросок через сетку на половину поля команды противника. Один из игроков противоположной команды должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов или одной передачи мяча и двух шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю — тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко.

### **Содержание программы:**

Один год обучения, 160 часов:

- Основы знаний о физической культуре и спорте (10 часов);
- Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом (5 часов);
- Общая физическая подготовка (70 часов);
- Специальная физическая подготовка (70 часов);
- Контрольные и тестовые упражнения (15 часов);
- Медицинский контроль (5 часов);
- Мониторинг (5 часов).

### **Цель программы:**

Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу; жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

**Преподаватели:** Бабокина Лариса Владимировна, педагог дополнительного образования.

Образование: среднее специальное.

Педагогический стаж: 25 лет.

**Материально-техническая база:**

- мяч;
- свисток;
- сетка.