



**Государственное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 188  
с углублённым изучением мировой художественной культуры  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16 июня 2026 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 387 от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ» (пионербол, волейбол)**

(скорректированная в 2026 г.)

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Тимофеева Алина Анатольевна

педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Направленность.

Дополнительная образовательная программа «Веселый мяч» физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на обучение детей в возрасте 9 – 12 лет игре «Пионербол» и основам волейбола.

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы, нарушения обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведённые обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растёт число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится игра **пионербол и волейбол**. Игры, отличаются простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, пионербол и волейбол, которыми сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлены для развития их в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

**Актуальность реализации** 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.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Она имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### Адресат программы

Программа рассчитана на годичное образование детей от 9-12 лет.

Группа состоит не менее чем из 15 человек.

### Уровень освоения ДОО

Общекультурный

### Объем и срок освоения

Количество часов в год 144ч. Программа рассчитана на 1 год.

**Отличительной особенностью программы «Веселый мяч»** является то, что привлекаются дети разного уровня физического развития, 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.

Программа, 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. 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.

#### **Цель программы:**

Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры.

#### **Задачи программы:**

##### Образовательные:

1. Осваивать системы знаний, необходимые для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формировать и развивать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.
3. Обучать технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### Воспитательные:

1. Воспитывать в детях чувство внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитывать нравственные и морально-волевые качества и навыки осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелость, настойчивость.
3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями.
4. Формировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью и мотивацию к здоровому образу жизни.

##### Развивающие:

1. Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечная сила, двигательная реакция).
2. Развивать пространственно-временную ориентировку.
3. Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье.
4. Развивать и тренировать все системы и функции организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки.

#### **Планируемые результаты освоения.**

По окончании программы 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.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Оборудование – резиновые мячи, волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол.

Дидактические материалы – презентации и обучающие видео по пионерболу и волейболу.

Необходимые материалы для выполнения программы - спортивная форма и обувь для занятий.

Прием в коллектив основан на добровольности и заинтересованности учащихся в получении знаний; на отсутствии конкурсного отбора для поступления в объединение; на предоставлении возможности занятий детям с различным уровнем начальной физической подготовленности.

Единственным обязательным условием при приеме в объединение является наличие медицинского допуска к занятиям пионерболом.

Некоторые разделы и темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная, некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Условия набора и формирования групп:**

Разновозрастные. Программа предназначена для детей от 9 до 11 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие медицинские справки. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:**

- Командная, малыми группами, индивидуальная. Некоторые темы программы могут быть реализованы с помощью электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Материально-техническое оснащение.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи – 10 штук;
- набивные мячи — 5 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- резиновые, баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 7 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов.

### Учебный план

| № п/п | Раздел, тема.                       | Всего      | Теория    | Практика   | Формы контроля                           |
|-------|-------------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------------------|
| 1.    | Вводное занятие. Набор в группу     | 2          | 2         |            |                                          |
| 2.    | Общие основы волейбола и пионербола | 8          | 4         | 4          | опрос                                    |
| 3.    | Специальная подготовка техническая  | 62         | 10        | 52         | Контрольные испытания по технике         |
| 4.    | Специальная подготовка тактическая  | 11         | 4         | 7          | Наблюдения за действиями учащихся в игре |
| 5.    | ОФП                                 | 44         | 8         | 36         | Контрольные испытания по ОФП             |
| 6.    | Игровая подготовка                  | 15         | 5         | 10         | Результативность игр                     |
| 7.    | Итоговое занятие                    | 2          |           | 2          |                                          |
|       | <b>Итого часов</b>                  | <b>144</b> | <b>33</b> | <b>111</b> |                                          |

## Оценочные и методические материалы

### Дидактический материал:

#### **Видеоматериалы:**

- видеошколы известных волейболистов на СД;
- видеокаталоги чемпионатов мира и Европы по волейболу на СД;
- видеоролики с записью выступлений на соревнованиях учащихся на СД или других носителях;
- использование видеосайтов;

### Информационные источники, используемые при реализации программы

#### *Нормативно-правовой блок*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 N 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам".
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей".
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06. 2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 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".

13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций".

15. Распоряжение №1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

#### **Список литературы для педагогов**

1. Волейбол. пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2012
3. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 2014.
4. Казанская В.Г. Педагогическая психология. – СПб.: Питер, 2015, с 29-33.
5. Физическая культура. 1-11 класс: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Авт. – сост. М.И. Васильева и др. – Волгоград: Учитель, 2015, с 3-10.
6. Н.В. Романенко. Теория и методика физической культуры: Учебник под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2013, с 180-190.
7. В.С. Якимович, А.А. Кондрашов. Цель Физкультурного воспитания-человек культуры, 2013-№2, с 6.
8. Волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск: Современ. шк., 2019. – с 30-60.
9. Фидлер М. Волейбол. М., 2012, с 12-16
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Физическая культура: учеб. Для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. Учреждений. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 2017., с 40-45.
2. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 2019.
3. Журнал «Физкультура в школе» № 7,8,9. 2013.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2016.
5. Пуни А. Ц., Гурович Л. И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008. 6. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ВМФ, 2019. – 35 с. Брошюра.
6. Толковый словарь спортивных терминов - Сост. Суслов Ф.П. и Войцеховский С.М. М., 2013
7. Матвеев Л.П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт - Физическая культура в школе. - №1, 2019
8. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Волейбол- М., 2014

#### **Использование электронных образовательных ресурсов в образовательном процессе:**

##### Презентации, созданные самостоятельно:

1. «Правила игры в пионербол»
2. «История возникновения игры волейбола»
3. «Техника безопасности на занятиях по волейболу»
4. «Правила проведения соревнований по волейболу»
5. «Тактические действия игроков в защите»
6. «Тактические действия игроков в нападении»
7. «Технические действия игроков в защите»
8. «Технические действия игроков в нападении»

9. «Подачи, верхняя прямая, нижняя прямая и боковая»

10. «Передачи сверху и снизу»

Лицензионные образовательные ресурсы. Сайты:

1. Мир волейбола – [http:// fivb.narod.ru](http://fivb.narod.ru)

2. Физические упражнения для волейболистов – [www.volleyballsport.ucoz.ru](http://www.volleyballsport.ucoz.ru)

3. Советы для начинающих волейболистов – [www.provolley.ru](http://www.provolley.ru)

4. «Волейбол» - спортивные видео-уроки: [www.panakapitana.ru/category/volleyboll](http://www.panakapitana.ru/category/volleyboll)

- нижняя подача в волейболе

- перемещение в волейболе

- игра в нападении

- виды верхней передачи

- правила игры в волейбол

Система контроля результативности обучения

**Тестовый контроль**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тест</b>                         | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------|
| 1                | Бег 30 м, с                         | 6,1 - 5,5       | 6,3 – 5,7      |
| 2                | Челночный бег 3x10 м, с             | 9,3 – 8,8       | 9,7 – 9,3      |
| 3                | Прыжки в длину с места, см          | 160 - 180       | 150 - 175      |
| 4                | 6-минутный бег, м                   | 1000-1100       | 850-1000       |
| 5                | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8           | 8 - 10         |

|   |                                                                                                                   |         |         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5   | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).                                                                               | 100-110 | 110-120 |

Технико-тактическая подготовка.

| № п/п | Критерии                                                                          | Степень выраженности оцениваемого качества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Число баллов                 | Методы диагностики |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|
| 1.    | Умения излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол.               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не знает и не называет правила игры, условия подвижных игр и игры в пионербол;</li> <li>- не знает несколько правил игры, условий подвижных игр и игры в пионербол;</li> <li>- знает достаточное количество правил игры, условий подвижных игр и игры в пионербол;</li> <li>- знает и называет правила игры, условия подвижных игр и игры в пионербол;</li> </ul>                                                                                       | 0<br><br>1<br><br>2<br><br>3 | Наблюдение         |
| 2.    | Подача мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не способен подать мяч из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте;</li> <li>- с трудом подает мяч из-за головы двумя руками;</li> <li>- подает мяч из-за головы двумя руками;</li> <li>- свободно подает мяч из-за головы двумя руками;</li> </ul>                                                                                                                                                                            | 0<br><br>1<br><br>2<br><br>3 | Наблюдение         |
| 3.    | Передача мяча партнеру (пас).                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не может передать мяч товарищу по команде, не понимает правила игры;</li> <li>- не всегда может передать мяч товарищу по команде;</li> <li>- передает мяч товарищу по команде, не всегда видит партнера;</li> <li>- свободно передает мяч товарищу по команде, видит партнера;</li> </ul>                                                                                                                                                               | 0<br><br>1<br><br>2<br><br>3 | Наблюдение         |
| 4     | Координация движений и ловкости, чувства мяча.                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения нескоординированы, мелкая и крупная моторика рук не развита, не ориентируется в пространстве;</li> <li>- движения нескоординированы, мелкая и крупная моторика рук не развита, в пространстве ориентируется;</li> <li>- движения скоординированы, мелкая и крупная моторика рук развита, не ориентируется в пространстве;</li> <li>- движения скоординированы, мелкая и крупная моторика рук развита, ориентируется в пространстве;</li> </ul> | 0<br><br>1<br><br>2<br><br>3 | Наблюдение         |
| 5.    | Умение работать в команде.                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- не может работать в команде, принимает помощь только со стороны педагога;</li> <li>- с трудом работает в команде, использует помощь педагога, к товарищам по команде не прислушивается;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      | 0<br><br>1                   | Наблюдение         |

|  |  |                                                                                                                                                                       |   |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|  |  | - не может работать в команде, не способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;                                                                            | 2 |  |
|  |  | - адекватно оценивает собственное поведение и поведение окружающих, понимает причины успеха и неуспеха, способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; | 3 |  |

### Анкета для детей

*Дорогие ребята! Просим Вас подумать и честно ответить на предложенные вопросы. Подчеркни доводы, характеризующие твое отношение к занятиям волейболом, или допиши.*

| №   | Нравятся занятия потому что...            | Не нравятся занятия потому что...    |
|-----|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1.  | Занятия в группе «Веселый мяч» интересны. | Занятия не интересны.                |
| 2.  | Нравится, как преподает педагог.          | Не нравится как преподает педагог    |
| 3.  | Занятия делают меня увереннее в себе.     | После занятий испытываю напряжение.  |
| 4.  | Занятия даются мне легко.                 | Устаю после занятий.                 |
| 5.  | Занятия мне интересны.                    | Интересны только отдельные моменты.  |
| 6.  | Родители считают занятия важными.         | Родители не считают занятия важными. |
| 7.  | Преподаватель часто меня хвалит.          | Преподаватель редко меня хвалит.     |
| 8.  | У меня хорошие отношения с педагогом.     | У меня плохие отношения с педагогом. |
| 9.  | Занятия укрепляют мое здоровье.           | Занятия не укрепляют мое здоровье.   |
| 10. | Ребятам интересны занятия тоже.           | Ребятам неинтересны занятия.         |
| 11. | Занятия важны для моей будущей жизни      | Занятия бесполезны.                  |
| 12. | Я получаю удовольствие от занятий.        | Мне скучно на занятиях.              |

### Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

2. Возраст \_\_\_\_\_

3. Ваш ребенок в большей мере:

- сдержанный, легко расстраивается, тихий
- чувствительный, активный, оптимистичный

- легко идет на контакт, отзывчивый, инициативный
- рассудительный, осторожный, спокойный

4. Какие кружки еще посещает Ваш ребенок \_\_\_\_\_

5. Вы выбрали волейбол потому, что:

- это полезно для здоровья
- ребенок любит двигаться
- нам порекомендовали
- ребенок должен быть занят после школы
- другое \_\_\_\_\_

6. Ваши ожидания от занятий в группе «Веселый мяч».

- формирование правильной осанки
- развитие двигательных качеств
- общее оздоровление организма
- приобрести новых друзей

7. Планируете ли Вы продолжить тренировки в других секциях

- да
- нет
- еще не решили