

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Степановская средняя общеобразовательная школа**  
663660, Красноярский край, Ирбейский район, п. Степановка, ул. Школьная,  
16А  
тел. +7(39174)38118, E-mail: [stepanovka@irbruo.ru](mailto:stepanovka@irbruo.ru)

---

Согласовано на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.  
Зам. директора по ВР

---

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Степановская СОШ  
\_\_\_\_\_/Т.А.  
Гусева/  
Приказ № 02-04/53  
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«ПИОНЕРБОЛ»**

Срок реализации программы: 1 год  
Возрастная аудитория: 11- 14 лет  
Составил: учитель физической культуры  
Смагин П.А.

п. Степановка 2024

## Пояснительная записка

**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.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

**Программа направлена на :**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

**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. 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 реализуется** очно, но при необходимости может быть реализована и в *дистанционном режиме*. В программе предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия учащихся по заданию. При реализации дополнительной общеобразовательной программы используются различные

образовательные технологии, в том числе *дистанционные образовательные технологии*, электронное обучение

#### ***Адресат программы***

Программа адресована учащимся 5-7 класс, имеющих низкий или средний уровень подготовленности. Программа реализуется для учащихся.

***Цель*** программы: укрепление, развитие и совершенствование физических способностей обучающихся через занятия пионерболом

#### ***Задачи:***

##### *обучающие*

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, пионерболе;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в пионербол;

##### *развивающие*

- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

##### *воспитательные*

- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом
- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Основной показатель эффективности работы секции - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года),

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься пионерболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по пионерболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.

### **Условия реализации программы**

Программа по пионерболу реализуется на базе ГБОУ Лицей №395. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по два часа.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 35 недель занятий непосредственно в условиях школы.

### **Форма и режим занятий**

Программа составлена для учащихся 5-7 классов.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часа в год, по 2 часа 1 раз в неделю.

Форма организации деятельности – групповая из обучающихся 5-7 класса.

**Форма занятий:** групповые занятия, игры, соревнования, аудиторные, дистанционные занятия.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам

### **Требование подготовки учащихся.**

Учащиеся должны

#### **Знать:**

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в пионербол;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики пионербола;

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать технику выполнения специальных игровых и командных упражнений;
- Знать технику выполнения передачи мяча;
- Знать технику выполнения подачи мяча;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Учебный план**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                   | Количество часов |        |           | Формы<br>промежуточной<br>аттестации и<br>контроля |
|----------|--|------------------|--------|-----------|--|
|          |  | Всего            | Теория | Практика  |  |
| I.       | <b>Введение в программу.</b>             | 2                | 2      |           | Тестирование                                       |
| II.      | <b>Общая и специальная подготовка</b>    | <b>24</b>        |        | <b>24</b> |  |
| III.     | <b>Технические и тактические приемы:</b> | <b>44</b>        |        | <b>44</b> |  |

|     |                            |           |          |           |                                  |
|-----|----------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------|
| 1.  | Подача мяча                | 4         |          | 4         | Контрольный норматив из 5 подач. |
| 2.  | Передачи мяча              | 8         |          | 8         | Контрольный норматив из передач  |
| 3.  | Броски и ловля мяча.       | 8         |          | 8         |                                  |
| 4.  | Игры и эстафеты с мячами.  | 8         |          | 8         |                                  |
| 5.  | Комбинированные упражнения | 14        |          | 14        |                                  |
| 6.  | Учебно-тренировочные игры  | 2         |          | 2         |                                  |
| IV. | <b>Контрольная игра</b>    | <b>2</b>  |          | <b>2</b>  |                                  |
|     | <b>ИТОГО</b>               | <b>68</b> | <b>2</b> | <b>68</b> |                                  |

| № п/п | Дата занятия | Дата занятия по факту | Раздел /тема занятия   | Количество часов | Примечание |
|-------|--------------|-----------------------|--|------------------|------------|
| I     |              |                       | <b>Введение в программу</b>  | <b>2</b>         |            |
| 1.    |              |                       | Вводное занятие. Правила ТБ. Правила игры в пионербол.   | 2                |            |
| II.   |              |                       | <b>Общая и специальная подготовка</b>  | <b>24</b>        |            |
| 2.    |              |                       | Разметка площадки. Стойка игрока. Эстафеты с волейбольными мячами.   | 2                |            |
| 3.    |              |                       | Перемещение по площадке. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»  | 2                |            |
| 4.    |              |                       | Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.  | 2                |            |
| 5.    |              |                       | Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.                    | 2                |            |
| 6.    |              |                       | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.                            | 2                |            |
| 7.    |              |                       | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»                      | 2                |            |
| 8.    |              |                       | Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»   | 2                |            |
| 9.    |              |                       | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Эстафеты с мячом.   | 2                |            |
| 10.   |              |                       | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»   | 2                |            |
| 11.   |              |                       | Эстафеты с волейбольными мячами.   | 2                |            |
| 12.   |              |                       | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра « Снайпер».   | 2                |            |
| 13.   |              |                       | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». | 2                |            |
| III.  |              |                       | <b>Технико-тактические приемы</b>  | <b>44</b>        |            |
| 14.   |              |                       | Переход на площадке. Игра « Снайпер».  | 2                |            |
| 15.   |              |                       | Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.  | 2                |            |
| 16.   |              |                       | Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».  | 2                |            |
| 17.   |              |                       | Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».   | 2                |            |
| 18.   |              |                       | Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м. Эстафеты.  | 2                |            |
| 19.   |              |                       | Передачи внутри команды. Игра « Снайпер».  | 2                |            |
| 20.   |              |                       | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.   | 2                |            |

|            |  |  |          |  |
|------------|--|--|----------|--|
|            |  | Игра «Передал - садись».   |          |  |
| 21.        |  | Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».  | 2        |  |
| 22.        |  | Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».   | 2        |  |
| 23.        |  | Эстафеты с волейбольными мячами.   | 2        |  |
| 24.        |  | Подача – прием. Игра « Снайпер».   | 2        |  |
| 25.        |  | Подача – прием – передача. Эстафеты с мячом.   | 2        |  |
| 26.        |  | Техника выполнения подачи с площадки с 3-6 м . Игра « Снайпер».  | 2        |  |
| 27.        |  | Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».   | 2        |  |
| 28.        |  | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.<br>Игра в пионербол по упрощенным правилам . | 2        |  |
| 29.        |  | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Игра « Снайпер».  | 2        |  |
| 30.        |  | Формирование навыков командных действий. Игра в пионербол по упрощенным правилам .                                       | 2        |  |
| 31.        |  | Подача – прием-передача. Эстафеты с мячом. Игра « Снайпер».  | 2        |  |
| 32.        |  | Страховка игрока слабо принимающего подачу. Игра в пионербол по упрощенным правилам                                      | 2        |  |
| 33.        |  | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.<br>Игра в пионербол по упрощенным правилам . | 2        |  |
| 34.        |  | Игра в пионербол по упрощенным правилам .  | 2        |  |
| 35.        |  | Эстафеты с волейбольными мячами.   | 2        |  |
| <b>IV.</b> |  | <b>Контрольная игра</b>  | <b>2</b> |  |
| 36.        |  | Игра в пионербол по упрощенным правилам .  | 2        |  |



## Список литературы

1. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. — М.: Знание, 1. 2015 С. 54—56.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014.
3. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001.
4. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов. Методика обучения: Спорт в школе -2000.
5. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012.

## Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.drofa.ru>

<http://www.cvarplus.ru>

<http://www.prosv.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://www.uroki.net/>

[docfizcult.htm](http://docfizcult.htm)

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://minstm.gov.ru/>

<http://www.schoolpress.ru/>