

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №85  
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Рассмотрена на заседании  
экспертного совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждено приказом директора  
МКОУ «СОШ № 85»  
№ 469 от 30.08.2023  
\_\_\_\_\_Баендаева-Урюпина Д.А.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности «Пионербол»**

---

название разработки

для обучающихся 9-12 лет

---

**Форма:** спортивная секция

**срок реализации** 1 год

**Автор разработки:** Мухина Юлия Эдуардовна,  
педагог дополнительного образования  
МКОУ «СОШ № 85»

г. Тайшет – 2023 г.

## **Актуальность**

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Совершенствуется формирование основных систем организма, улучшается физическая подготовленность и развитие организма.

Пионербол – спортивная игра с мячом, которая обучает учащихся владением мячом на высоком уровне. Учащиеся должны проявить реакцию на зрительные сигналы, а также свою сноровку и умение тактически выстроить игру. В основе спортивной игры, лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Игра развивает такие качества, как ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений и умение ориентироваться на спортивной площадке.

Спортивные игры, в частности пионербол, является командной игрой, поэтому предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма, оказание помощи в сложных ситуациях своим товарищам.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемых результатов основного общего образования, с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, задач формирования у школьника умения учиться и в соответствии с целями и задачами основной образовательной программы МКОУ «СОШ №85», на основе методического пособия «Волейбол» А.Г, Фурманов, М: «Современная школа», 2009 г.

## **Сроки реализации**

Программа рассчитана на один год обучения, 54 часа занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Материал программы представлен по разделам. Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника, контрольные испытания. Теоретический материал преподносится учащимся в форме бесед (групповых или индивидуальных), видеофильмов, презентаций.

Теоретические знания ставят своей целью: ознакомить занимающихся с необходимыми знаниями по вопросам современного состояния и задачами дальнейшего развития пионербола, гигиены, врачебного контроля, техники и тактики игры, изучение правил соревнований, судейства.

Время на соревнования учебным планом не предусматривается.

**Цель:** формирование физической культуры личности, т.е. устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и изучение основ техники и тактики игры в пионербол.

### **Задачи:**

1. Привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.
2. Укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств, повышение функциональных возможностей организма.
3. Изучение основных приемов техники игры и тактических действий в нападении и защите.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.
5. Приобретение знаний и навыков практического судейства.

### **Принципы реализации программы «Пионербол»:**

- выполнение учащимися контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки;
- участие в соревнованиях по пионерболу на школьном и районном уровнях;
- учитываются возрастные особенности учащихся;
- сочетаются коллективные, групповые, индивидуальные формы работы;

### **Основное содержание деятельности учащихся:**

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 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.

Материал программы представлен по разделам. Теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника, интегральная подготовка, контрольные испытания. Теоретический материал преподносится учащимся в форме бесед (групповых или индивидуальных), видеофильмов, презентаций.

Теоретические знания ставят своей целью: ознакомить занимающихся с необходимыми знаниями по вопросам современного состояния и задачами дальнейшего развития пионербола, гигиены, врачебного контроля, техники и тактики игры, изучение правил соревнований, судейства.

Время на соревнования учебным планом не предусматривается; часы определяются в соответствии с календарным планом спортивных соревнований.

Данная программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты.**

- Формирование чувства патриотизма.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Умение не создавать конфликты и находить выходы в спорных ситуациях.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты.**

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в данных ситуациях.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные результаты.**

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- высокий уровень спортивного мастерства по пионерболу.

**Методы обучения.** Для достижения поставленных задач, нужно применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы** (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания): создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении.

**Наглядные методы:** применяются в основном в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения.** Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Теория изучается** в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Условия набора.** В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен набор отдельных обучающихся в течение учебного года.

**Наполняемость учебной группы.** Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- участие в соревнованиях по пионерболу различного уровня;
- выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки;
- организация и проведение судейства внутришкольных соревнований.

### **Регулятивные УУД.**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **2. Познавательные УУД.**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

### **3. Коммуникативные УУД.**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать и понимать** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине

- болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**После изучения курса учащиеся должны уметь:**

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, сформировать первичные навыки судейства.

**Учебный план**

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной/ итоговой аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний	2			
	Понятие о технике и тактике игры	1	1		Опрос
	Правила игры в пионербол. Правила соревнований	1	1	3	Контрольное упражнение
II.	Специальная физическая подготовка	12		12	
III.	Технические и тактические приемы	40			
	Подача мяча	2	1	1	Контрольное упражнение
	Передачи	3	1	2	Контрольное упражнение
	Нападающий бросок	2	1	1	Контрольное упражнение
	Комбинированные упражнения	5		5	Контрольное упражнение
	Учебно-тренировочные игры	5	3	2	Контрольное упражнение
	Контрольные игры	20	3	17	Контрольное упражнение
	Итого:	54	11	43	



### Примерное тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Содержание игры.	
2.	Предупреждение травматизма. Переход. Прием мяча сверху.	
3.	Прием мяча сверху. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	
4.	Прием мяча снизу. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	
5.	Приемы мяча разными способами. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	
6.	Стойка игрока Броски и ловля мяча. Перемещения приставным шагом. ОФП.	
7.	Перемещение по площадке. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	
8.	Передвижения игрока. Обучение подачи мяча, упражнения для рук. Передачи в парах.	
9.	Броски мяча в парах. Подача мяча.	
10.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Подача мяча. Прием мяча после подачи.	
11.	Прием мяча после подачи. Упражнения с мячом. Верхняя подача и верхняя боковая.	
12.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте.	
13.	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	
14.	Придание мячу обратного вращения. Передача нижняя прямая и нижняя боковая.	
15.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	
16.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	
17.	Передача мяча через сетку с места.	
18.	Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком.	
19.	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	
20.	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Верхняя передача мяча назад, за голову.	
21.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	
22.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	
23.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	
24.	Прием мяча. Передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	
25.	Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	
26.	Обучение приема мяча от сетки. Игра по упрощенным правилам с	

	заданиями.	
27.	Игра в пионербол по упрощенным правилам.	
28.	Прием мяча после передачи в сетку. Учебно-тренировочная игра.	
29.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	
30.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Контроль выполнения подачи мяча.	
31.	Прием мяча с подачи. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом.	
32.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением костей.	
33.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке.	
34.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	
35.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	
36.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	
37.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	
38.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	
39.	Техника нападающих бросков. Нападающий бросок через сетку двумя руками в прыжке с первой линии.	
40.	Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии.	
41.	Обучение блокированию.	
42.	Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки.	
43.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры до 15 минут.	
44.	Закрепление приема мяча от сетки.	
45.	Прыжки с подниманием рук вверх Прием мяча в падении. Передача мяча с места.	
46.	Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков.	
47.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность.	
48.	Прием мяча на месте и после перемещения.	
49.	Подача мяча по зонам и прием мяча. Упражнения на развитие выносливости.	
50.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.	
51.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	
52.	Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Учебная игра до 15 минут.	
53.	Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями. Упражнения с метанием мяча в цель.	
54.	Учебная игра с самостоятельным применением технико – тактических приемов	

**ПАСПОРТ**  
**на авторскую педагогическую адаптационную разработку**

**I раздел**

а) Мушина Юлия Эдуардовна, учитель физической культуры МКОУ «СОШ № 85» г. Тайшет, ул. Шевченко, 1.

фамилия, имя, отчество автора, должность, учреждение, полный адрес

б) предмет: физическая культура

предмет, предметная область

в) программа предназначена для обучающихся 9-12 лет

для каких классов (групп) предназначена разработка

г) программа апробируется с 2023 г.

с какого времени разработка используется

д) программа физкультурно-спортивной направленности секции «Пионербол» позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, волевых, но и духовных способностей ребенка, его самоопределению. Программа способствует формированию у обучающихся потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, поддержанию высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья

авторская оценка разработки

## II раздел

а) Авторская педагогическая адаптационная разработка Программа секции физкультурно-спортивной направленности «Пионербол» позволяет на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в избранном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить обучающихся к регулярным тренировкам.

Содержание программы, формы, методы и способы обучения обеспечивают высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости); воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

оценка разработки

б) Программа секции физкультурно-оздоровительной направленности  
форма (учебная, учебно-воспитательная программа, УМП, концепция, методические рекомендации)

в) Программа рекомендована для проведения внеурочной деятельности по пионерболу в общеобразовательных учреждениях и рассчитана на школьников 9-12 лет.

где разработка используется: учебная деятельность, факультативы, кружковая, внеклассная работа и т.п.

### III раздел

1. Программа обеспечивает выполнение областного Положения об экспериментальных и авторских разработках, соответствует стандартам общего образования.

2. Ведущие теоретические идеи авторской разработки:

**Степень новизны.** Программа учитывает специфику спортивного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Научность содержания.** Содержание программы соответствует уровню развития современной науки, спорту, опыту, накопленному человечеством, направлено на ознакомление обучаемых с объективными научными фактами, законами, основными теориями физической культуры.

**Ведущая идея авторской разработки.** Программа направлена на всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств; в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения,

3. **Характеристика авторской разработки.** В программе отражена актуальность, обозначены цели, задачи. Раскрыты методы и способы обучения, ожидаемые результаты и способы проверки.

4. **Реализация принципов преемственности и перспективности.** Преемственность содержания каждого года обучения создают условия для перехода обучающихся от простых к более сложным формам поведения и деятельности, обеспечивая последовательное их решение, перспективы развития.

5. **Практическая направленность авторской разработки, ее вклад в реализацию программы развития образовательного учреждения** (концепции целостного педагогического процесса.). Материалы учебно-тренировочных занятий соотнесены с содержанием образовательного стандарта по предмету и помогают формированию всесторонней подготовки обучающихся; углубленному изучению спортивной игры пионербол; совершенствованию элементов игровой специализации. На практическое закрепление полученных знаний отводится большая часть времени занятия, что позволяет овладеть основными приемами техники и тактики игры пионербол.

6. **Наличие критериев и диагностического сопровождения по выявлению результативности авторской разработки, чувствительность к возможным сбоям.** Участие школьников в соревнованиях школьного и городского уровней, результаты контрольных нормативов позволят проверить успешность освоения программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Пионербол».

7. **Степень апробации.** Программа проходит апробацию в МКОУ «СОШ № 85» с 2023 г.

Результаты апробации положительные.

Рецензент \_\_\_\_\_

### Список используемой литературы

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2012г. – 288стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2009. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2015. - 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, 1998
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 2012