

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «БРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»  
(МБОУ «Браженская СОШ»)

Согласовано  
Протокол № 11  
педагогического совета  
от « 30» мая 2025 года

Утверждаю  
Директор МБОУ  
«Браженская СОШ»  
Лебедева Л.И.



Приказ № 050 - ОДП  
от «25» июня 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ПИОНЕРБОЛ

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год (68 ч.)

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Ахметчин Алексей Владимирович

с. Бражное

2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развивающая программа физкультурно-спортивного направления «Пионербол» является программой дополнительного образования детей и рассчитана на средний школьный возраст.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Устав МБОУ «Браженская СОШ».

**АКТУАЛЬНОСТЬ** данной 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 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.

**НОВИЗНА программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития

**Отличительные особенности программы** заключаются в ее соотнесенности с учебной программой и приоритете на изучении новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки. Учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами; направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Программа является разноуровневой.

#### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей 5-6 классов. Группа разновозрастная. Состав группы не менее 10 – 15 человек.

#### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1год обучения, 68 часов по 2 часа в неделю. Занятия проводятся в очной форме.

## Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебному часу. Длительность учебного часа для учащихся – 45 минут.

Занятия проводятся на базе МБОУ «Браженская СОШ» во внеурочное время.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**ЦЕЛЬ** – укрепление, развитие и совершенствование физических способностей обучающихся через занятия пионерболом

### ЗАДАЧИ:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальных навыков судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Учебно-тематический план

№	Название раздела/темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Т	П	
1.	<b>Основы знаний</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
1.1	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.		2	2	Опрос
1.2	Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований		4	2	
2.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
2.1	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий		2	2	Зачет
2.2	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча			2	
2.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.			4	
2.4.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.			2	
2.5.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании		2	2	
2.6.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.		2	2	
3.	<b>Технико-тактические приемы</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	

3.1	Подача мяча		2	2	Соревнование
3.2	Передачи мяча			2	
3.3	Нападающий бросок		2	2	
3.4.	Блокирование		2	4	
3.5.	Комбинированные упражнения			4	
3.6.	Учебно-тренировочные игры			18	
	<b>ВСЕГО:</b>	68	18	50	

## Содержание

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

### **Раздел I. Основы знаний. 5 часов**

**Тема 1.1.** Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

**Тема 1.2.** Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### **Раздел II. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

**Тема 2.1. 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, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

**Тема 2.2. 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. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Тема 2.3. 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.

**Тема 2.4. 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.

**Тема 2.5. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения,

после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Тема 2.6. 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.

### **Раздел III. Техничко-тактические приемы – 19 часов**

**Тема 3.1. Подача мяча.** Техника выполнения подачи. Прием мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей.

**Тема 3.2. Передачи мяча.** Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**Тема 3.3. Нападающий бросок.** Техника выполнения нападающего броска. Нападающие броски с разных зон.

**Тема 3.4. Блокирование** — ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**Тема 3.5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

**Тема 3.6. Учебно-тренировочные игры.** Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД::

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД::

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД::

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД::

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

**Первый уровень результатов** - приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур,

профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Второй уровень результатов** - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

**Третий уровень результатов** - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

- понятия о технике и тактике игры;
- предупреждение травматизма;
- основные положения правил игры в пионербол;
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей;
- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
- техника выполнения нападающего броска;
- нападающий бросок с разных зон;
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
- комбинированные упражнения;
- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
- отработка навыков судейства школьных соревнований.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1 год	01.09.2025	30.05.2026	34	34	68	Очный	15-25.05.Май 2026

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально – техническое обеспечение программы:**

Занятия проводятся в помещении – спортивном зале, которое соответствует всем санитарно-гигиеническим нормам (температура воздуха, проветриваемость, освещенность естественная и искусственная и т. д.), и позволяет проводить занятия со сменой деятельности, включая подвижные формы, организовывать открытые занятия.

В спортивном зале имеется 2 раздевалки с санитарными комнатами, помещения для хранения инвентаря и оборудования,

### **Кадровое обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей программой.

### **Оборудование спортивное:**

Спортивный зал  
Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая жёсткая  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Секундомер

Сетка для переноса мячей  
Мячи  
Фишки разметочные  
Рулетка измерительная (50м)  
Комплект стоек с волейбольной сеткой  
Мячи волейбольные  
Жилетки игровые  
Насос ручной для накачивания мячей  
Аптечка медицинская

### **Методическое обеспечение**

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.
3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации для проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, ИКТ.
4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.
5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

### **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

*В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся:*

Тесты по ОФП:

- прыжки в длину с места (см);
- бег 30метров (сек);
- «челночный» бег 3x10 м.

Тесты технической подготовки:

- Пионербол: - передача мяча в парах на точность(%);
- подача мяча(%).

*Итоговый контроль:*

- контрольные упражнения;
- соревнования.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ педагога, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 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, а также 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.

### Литература для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
4. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
7. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.

### Электронные образовательные ресурсы

1. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **Литература для учащихся**

1. Физическая культура. Учебник. 5-7 класс. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. под редакцией Виленского М.Я., Издательство: М., Просвещение, 2013
2. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998
3. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону, 2006г.

