

**Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Горкинская средняя общеобразовательная школа»
(МОУ «Горкинская СОШ»)**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МОУ «Горкинская СОШ»
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУ «Горкинская СОШ»
от 29.08.2025г. № 402-од

**Лазукова
Алена
Александровна**

Подписано цифровой
подписью: Лазукова
Алена Александровна
Дата: 2025.08.29
15:54:23 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 8- 12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кирсанов Дмитрий Геннадьевич,
учитель, педагог дополнительного образования

с. Горки, 2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» - *физкультурно-спортивной направленности* носит индивидуальный и групповой характер обучения.

Актуальность по пионерболу 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.

Игра в пионербол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Цели и задачи программы

Цель: изучение спортивной игры пионербол.

Задачи:

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям пионербола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

Данная программа разработана *для детей 8-11 лет.*

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятие проводится 1 раз в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режим занятий: вторник:

Продолжительность одного занятия 40 минут. **Срок реализации** программы: 1 год (34 часа)

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

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития пионербола. Современное состояние пионербола. Правила безопасности при занятиях пионерболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке учащихся.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке учащихся.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в пионерболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в пионербол. Значение тактической подготовки в пионерболе. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговое занятие

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

Планируемые результаты

Учащийся научится:

Знать: влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях пионербола; правила игры в пионербол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики пионербола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	
2.	Общая физическая подготовка.	9	1	8	
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9	
4.	Техническая подготовка.	4		4	
5.	Тактическая подготовка.	5		5	
6.	Итоговое занятие	1		1	
	ИТОГО:	34	3	31	

Тематическое планирование

№ УРОКА	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1.	<p>«Основы знаний о физической культуре и спорте».</p> <p>Определение понятий: физическая культура, спорт. Игра « Перестрелка».</p>	1		
2.	<p>«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом».</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.</p>	1		
3.	<p>«Общая физическая подготовка».</p> <p>Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей».</p>	1		
4.	<p>Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.</p>	1		
5.	<p>Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.</p>	1		
6.	<p>Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.</p>	1		
7.	<p>Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение</p>	1		

	приставным шагом. Челночный бег.			
8.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге».	1		
9.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.	1		
10.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?».	1		
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1		
12.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись».	1		
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	1		
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	1		
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом.	1		
16.	«Специальная физическая	1		

	подготовка». Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.			
17.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1		
18.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
19.	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	1		
20.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	1		
21.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.	1		
22.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
23.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1		
24.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.	1		

25.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.	1		
26.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1		
27.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	1		
28.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1		
29.	«Контрольные упражнения». Бег 50м, прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка».	1		
30.	Бег 100м. Отжимания. Игра «Кто дальше».	1		
31.	Бег 100м. Игра «Пионербол».	1		
32.	Прыжки в длину. Бег 100м. Игра «Пионербол».	1		
33.	Прыжки со скакалкой. Бег 30м. Игра Пионербол».	1		
34.	Подведение итогов. Игра «Пионербол».	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112258

Владелец Лазукова Алена Александровна

Действителен с 10.03.2026 по 10.03.2027