

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
технического, эстетического
цикла
Протокол № 1 от 28.08.2026



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Пионербол»

5 класс

Спортивно-оздоровительное направление

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Основными направлениями деятельности являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность 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

I. Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

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.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние 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;

- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, 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.

Программа курса «Пионербол» для детей 11-12 лет рассчитана на 1 год 68 часов, при занятиях в неделю по 2 часа. 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. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения промежуточной аттестации является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

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.

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».

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.

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.

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.

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.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча; - подача мяча по зонам, управление подачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку; - передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

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

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№ п\п</i>	<i>Тема занятия</i>
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.
6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.
9.	Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись»
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись»
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.
19.	Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.

21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.
22.	Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам
23.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом.
25.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
26.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.
27.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам
28.	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.
29.	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.
30.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам
31.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.
32.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.
33.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.
34.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.
35.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым правилам.
36.	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.
37.	Поддача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.
38.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.
39.	Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.
40.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.
41.	Блокирование нападающего броска с передачи. Поддача мяча. Игра по упрощённым правилам.

42.	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.
43.	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам
44.	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра
45.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
46.	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки
47.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.
48.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.
49.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей
50.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.
51.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.
52.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра.
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.
54.	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.
55.	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.
56.	Формирование навыков командных действий. Игра.
57.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра.
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра.
62.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра.
63.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная игра.
66.	Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство.
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.