

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа»**

ОДОБРЕНА На заседании педагогического совета протокол № 1 «29» августа 2025г.	Введена в действие приказом по МБОУ «Троицкая СОШ» № 2 о/д у от 01. 09.2025г.
---	---

Рабочая программа внеурочной деятельности

«ПИОНЕРБОЛ»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 9-11 лет (3-4 классы)

Троицкое, 2025 г

Пояснительная записка

Направленность программы.

Данная программа имеет физкультурно - спортивной направленность и ориентирована на развитие интереса к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность, способствующих развитию спортивных способностей.

Настоящая программа внеурочной деятельности «Пионербол» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 14.07.2022 с изменениями, внесенными в Федеральный закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральное закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу с 25.07.22, ст.75;

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучающихся 3 - 4 классов (9-11 лет).

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

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.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения:

1 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Цель образовательной программы - обучение детей игре в пионербол в доступной для них форме и для успешного освоения спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

- учить играть в «Пионербол», соблюдая правила игры;
- овладение основами техники и тактики игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила) и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование двигательных способностей и навыков;
- повышение уровня физической работоспособности как основа физического совершенствования;

Воспитательные задачи:

- формировать у детей интерес и увлеченность к занятиям с мячом;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- воспитание коммуникативных качеств, умение взаимодействовать в команде, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие одного возраста, имеющие медицинское разрешение от врача. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Формы организации занятий:

Фронтальная	Работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение)
Групповая	Организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.
Индивидуальная	Организуется для работы с одаренными детьми или для

	коррекции пробелов в знаниях, умениях и отработки отдельных навыков.
Целостно-игровая	Построена на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) для получения данных об уровне технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формы проведения занятий: теоретическая, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях: фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах; группы могут выполнять одинаковые или разные задания.

Материально-техническое оснащение:

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная
2. Гимнастические маты
3. Гимнастическая стенка
4. Мячи волейбольные
5. Скакалки
6. Мячи набивные (вес 1 кг)
7. Спортивный зал, спортивная площадка

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностными результатами освоения, являются следующие умения:

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять быстроту и ловкость во время игры;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметными результатами освоения, являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний. Правила игры в пионербол. Техника безопасности.	1	1	0	Устный опрос
II.	Общая физическая подготовка.	5	1	4	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
III	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
IV	Технико-тактические приемы.	16	1	15	контрольные нормативы, учебные игры
V	Учебно-тренировочные игры	5	1	4	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	34ч	5 ч	27 ч	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Содержание программы обучения:

Тема 1: Основы знаний. Правила игры в пионербол. Техника безопасности. – 2 часа.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. График занятий. Задачи на учебный период.

Практика: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Форма контроля: устный опрос

Тема 2: Общая физическая подготовка. – 10 часов.

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели ОФП.

Практика: Строевые упражнения, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, метание.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 3: Специальная физическая подготовка. – 14 часов.

Теория: Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Упражнения для развития навыков быстроты, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих бросков и блокировании.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4: Техничко-тактические приемы. – 36 часов.

Теория: знания о технике и тактике игры.

Практика: Подача мяча, передачи мяча, нападающий бросок, блокирование, комбинированные упражнения, контрольные и тестовые упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 5: Учебно-тренировочные игры. – 10 часов.

Теория: знания о правилах игры.

Практика: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата занятия
		всего	теория	практика	
1	Правила игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по Т.Б	1	0,5	0,5	
2	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, в стенку, через сетку	1	0,5	0,5	
3	Броски и ловля мяча на месте. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом	1	0,5	0,5	
4	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом.	1	0,5	0,5	
5	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Бег с остановками и изменением направления	1	0,5	0,5	
6	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	1	0,5	0,5	
7	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.	1	0,5	0,5	
8	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук	1	0,5	0,5	
9	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам	1	0,5	0,5	
10	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	1	0,5	0,5	
11	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.	1	0,5	0,5	
12	Обучение нападающему броску. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	1	0,5	0,5	
13	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0,5	0,5	

14	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1	0,5	0,5	
15	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	1	0,5	0,5	
16	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Прыжки с подниманием рук с места	1	0,5	0,5	
17	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	1	0,5	0,5	
18	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	0,5	0,5	
19	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча.	1	0,5	0,5	
20	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Контроль приема мяча после подачи.	1	0,5	0,5	
21	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1	0,5	0,5	
22	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафета	1	0,5	0,5	
23	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска	1	0,5	0,5	
24	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки	1	0,5	0,5	
25	Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5	
26	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей.	1	0,5	0,5	
27	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	1	0,5	0,5	
28	Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5	

	Упражнения с набивными мячами.				
29	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий	1	0,5	0,5	
30	Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.	1	0,5	0,5	
31	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию	1	0,5	0,5	
32	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	1	0,5	0,5	
33	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач	1	0,5	0,5	
34	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	1	0,5	0,5	
	ИТОГО:	34 ч	17 ч	17 ч	

Методические материалы

Методы и приемы используемые при реализации программы:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение, разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога, обучающихся; обучающие карточки.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, разучивание упражнений с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Дидактические материалы и ЭОР:

тематические подборки фотографий;

фильмы по истории пионербола;

видеоролики с играми пионербол и волейбол;

Интернет - ресурсы:

<https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/conspect/192430/>

<https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck>

<https://urok.1sept.ru/articles/526230>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/20518-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pi>

<https://www.youtube.com/watch?v=1EDmh4wx3uw>

<https://inteltoys.ru/articles/cat4/article659.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU>

<https://www.youtube.com/watch?v=M2QqwBV9T4I>

Информационные источники:

Список литературы для использования педагогом:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013. - 142с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.-239с.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов, Физическая культура/ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. -М.: Дрофа,2007. -103с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение,2011. - 93 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 104 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
8. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
9. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Список литературы для использования обучающихся и родителей:

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель,2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного спортсмена/ М.: АСТ: Астрель,2007. 303 с.: ил.

3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие - краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997. 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000. 256 с.

Оценочные материалы

Критерии оценивания уровней физической подготовленности:

Низкий – обучающийся допускает значительные ошибки в технике движений. Нарушает правила игры.

Средний – владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушений правил игры. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В игре – активен.

Высокий – обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим занятиям. Правильно технически выполняет упражнения, активно участвует в играх, соблюдая правила.

Виды контроля:

Входной контроль – проводится на 1 занятии с целью выявления первоначального уровня умений, просмотр физических данных обучающихся.

Текущий контроль - посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Итоговый контроль - контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА мониторинга результатов обучения
детей по программе «Пионербол».**

№	Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные тесты	Критерии оценивания
1	Входной	тестовые упражнения	Проводятся тесты по ОФП	Показатели физической подготовленности.
2	Текущий	Контрольные и тестовые упражнения	Проводятся по ОФП, СФП и технической подготовке	Динамика показателей физической подготовленности. Знания, умения, навыки подготовки.
3	Итоговый	Технические приемы игры	Координация движений и ловкости. Умение работать в команде.	Техническая и тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Соревновательная деятельность.

Физическая подготовленность.

№п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5.7с	6.3с
2	Челночный бег 3*10м	8.8с	9.3с
3	Прыжок в длину с места	155см	145см
4	Бросок набивного мяча (1кг)	360см	345 см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	19 р	17 р

Техническая подготовленность.

№п/п	Технический прием	Контрольное упражнение	оценка					
			мальчики			девочки		
			в	с	н	в	с	н
1	Подача мяча	Подача мяча из 5 попыток	4	2	1	4	2	1
		Подача мяча по зонам из 3 попыток	2	1	-	2	1	-
2	Прием мяча	Прием мяча после подачи из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
		Прием мяча от сетки из 3	1	-	-	1	-	-

		попыток						
3	Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии с 3 попыток	2	1	-	2	1	-
		Нападающий бросок со второй линии из 5 попыток	2	1	-	2	1	-
4	Блокирование	Блокирование нападающего броска из 5 попыток	2	1	-	2	1	-