



**Российская Федерация**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Государственное образовательное учреждение Тульской области**  
**«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО  
«Яснополянский комплекс»

\_\_\_\_\_ Д.В. Киселев  
Приказ от 30.08.2023 № 43 – ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
**«Пионерболу»**  
основное общее образование  
(5-6 классы, возраст детей 10-12 лет)

**Составитель:**  
Учитель физкультуры  
**Ю.В.Дудченко**

**Ясная Поляна**  
**2023 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности “Пионербол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа содержит все необходимые разделы и соответствует современным требованиям, предъявляемым к программам внеурочной деятельности.

Пионербол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в комплексе. 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

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.

### *Цели программы:*

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### *Задачи программы:*

приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;

укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;

формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;

совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:

развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

Сроки реализации программы - 1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю у 5-6 класса

Количество часов: 34

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Обучающиеся получают возможности узнать:*

о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по пионерболу;

жесты судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

Методы обучения:

Освоение и совершенствование техники двигательных действий осуществляется словесным (диалог), наглядными (показ упражнения, демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей используются следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, строго регламентированного упражнения, повторный метод, групповой метод.

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;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми;
- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	Темы	Часы
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Тестирование	1
2	Правила игры. Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре.	1
3	Приемы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
4	Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1
5	Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол	1
6	Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности.	1
7	Турнир по пионерболу.	1
8	Техника атаки. Пионербол. Игра «мяч вверх»	1
9	Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
10	Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы». Тестирование.	
11	Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту.	1
12	Прыжковые упражнения. Пионербол.	1
13	Эстафеты с мячом, со скакалками. Пионербол.	1
14	Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол	1
15	Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол	1
16	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование.	1
17	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1
18	Медленный бег, разновидность бега, пионербол.	1
19	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1
20	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1

21	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1
22	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1
23	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	1
24	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	1
25	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	1
26	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол.	1
27	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1
28	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета.	1
29	Прием и передача мяча 2 руками сверху.	1
30	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.	1
31	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	1
32	Пионербол	1
33	Пионербол	1
34	Пионербол	1

### 6 класс

№	Темы	Часы
1	ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища	1
2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол.	1
3	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые	1

	упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	
4	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол	1
5	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	1
6	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
7	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
8	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
9	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
10	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
11	Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
12	Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1



13	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
14	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1
15	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол.	1
16	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.	1
17	Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
18	Подачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
19	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.	1
20	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
21	Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1

22	Игра с индивидуальными заданиями. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	1
23	Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.	1
24	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
25	Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
26	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1
27	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1
28	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения	1
29	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1
30	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1
31	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	1

32	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	1
33	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	1
34	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Турнир по пионерболу.	1