

Министерство образования Самарской области  
Юго-Западное управление

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10 имени Героя России Сергея Анатольевича Хихина  
городского округа Чапаевск Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

Председатель МО  
учителей прикладных дисциплин

\_\_\_\_\_ И.Ю. Ашихмина

Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ М.А. Артюхина

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 10  
г.о. Чапаевск

\_\_\_\_\_ Н.В. Пылева

Приказ №  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Спортивный клуб (Пионербол)»**

для обучающихся 5 классов

г.о. Чапаевск, 2025 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивный клуб (Пионербол)» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной основной программы основного общего образования, федеральной адаптированной основной программы основного общего образования для обучающихся с ТНР.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 "Об образовании в Российской Федерации".
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115/с дополнениями/.
- Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287.
- Федеральная основная программа основного общего образования, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. № 370.
- Федеральная адаптированная основная программа основного общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, вариант 5.2, утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1025.
- Федеральная рабочая программа воспитания.
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28/с дополнениями/.

Внеурочная деятельность по пионерболу (по правилам волейбола) входит в образовательную область «Физическая культура». В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся основной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

### **Цели программы направлены:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

### Задачи программы направлены:

- 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;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а также подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

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. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Сроки реализации: программа реализуется в течение одного учебного года.

Формы обучения: в каждом занятии прослеживаются теоретическая, практическая,

игровая части. Среди форм образовательного процесса преобладают практические занятия с элементами игр и игровых элементов.

Формы организации деятельности: освоение техникой игры «Пионербол» происходит индивидуально, в парах и в группах разного состава.

Режим занятий: программа рассчитана 1 час в неделю.

### **Планируемые результаты**

Личностными результатами учащихся по курсу «Пионербол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

«Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и

умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий при проведении игры «Пионербол», анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

### **I. Основы знаний – 1 час**

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

### **II. Специальная физическая подготовка – 8 часов**

**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 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 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, 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 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 – 25 часов**

#### **1. Подача мяча – 5 часов**

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

#### **2. Передачи – 5 часов**

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

#### **3. Нападающий бросок – 5 часов**

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

#### **4. Блокирование – 5 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения – 5 часов**

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

#### **6. Учебно-тренировочные игры – 4 часов**

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

#### **7. Судейство игр – 1 час**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

#### **Ожидаемый результат.**

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.

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1

2.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	1
3.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров». Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1
4.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Приём мяча после подачи Подача мяча. Приём мяча после подачи, после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	1
5.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	1
6.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1
7.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	1
8.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам с заданиями.	1
9.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Контроль выполнения подачи мяча.	1
10.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	1
11.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	1
13.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	1
14.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	1
15.	Закрепление подачи мяча. ОФП. Закрепление приема мяча после подачи.	1
16.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами. Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой.	1
17.	Контроль приема мяча после подачи. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	1
18.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1
19.	Учебные игры с заданиями. Учебно-тренировочная игра.	1
20.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей Приём мяча на месте и после перемещения.	1

21.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Учебно-тренировочная игра. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	1
22.	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Контроль выполнения приема мяча от сетки.	1
24.	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. Закрепление технических приемов в нападении	1
25.	Обучение тактическим действиям при выполнении подач и передач.	1
26.	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	1
27.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	1
28.	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.	1
29.	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	1
30.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка Контроль техники нападающего броска с первой линии.	1
31.	Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока. Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	1
32.	Контроль блокирования нападающего броска. Игра с индивидуальными заданиями.	1
33.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.	1
34.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Учебная игра с самостоятельным судейством. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.	1

## Приложение 1

### Формы диагностики планируемых результатов

Раздел	Формы диагностики
Пионербол	Соревнования по пионерболу

## Приложение 2

### Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Волейбольная сетка.</li> <li>• Мячи волейбольные.</li> <li>• Мячи набивные.</li> <li>• Мячи баскетбольные.</li> <li>• Скакалки.</li> </ul>	7
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1
Спортивные залы (кабинеты)	Спортивный игровой зал	

### **Литература для учителя:**

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010

### **Литература для детей:**

- Учебник «физическая культура» для 1-4 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2020
- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.