

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСИЙСКА**

**МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Пионербол»**

для обучающихся 5-6-х классов

**г. Ханты-Мансийск, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» составлена в соответствии с ФГОС ООО, программы воспитания МБОУ СОШ № 2.

Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения обучающихся 5-6 классов.

Целесообразность и 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, учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «пионербол, волейбол по упрощенным правилам» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе.

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.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

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 пионербола;

освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» для обучающихся 5-6 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности «Пионербол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.

Программа рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю в 5-6-х классах – 34 часа в год.

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

1. Основы знаний о физической культуре и спорте. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.

2. Общая физическая подготовка.

3. Специальная физическая подготовка.

4. Техника и тактика игры.

5. Контрольные и тестовые упражнения.

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. 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 обучения основным техническим приемам игры. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

**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, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

#### **Технико-тактические приемы:**

##### **Подача мяча**

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

##### **Передачи**

передачи внутри команды;  
передачи через сетку;  
передачи с места и после двух шагов в прыжке.

##### **Нападающий бросок**

техника выполнения нападающего броска;  
нападающие броски с разных зон.

##### **Блокирование**

ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

##### **Комбинированные упражнения**

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

##### **Учебно-тренировочные игры**

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

##### **Судейство игр**

отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

##### **Интегральная подготовка**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве. Учебные игры.

Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки пионерболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов. Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек.

Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

#### Педагогический контроль:

- 1) контроль за физическим развитием обучающихся;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

**Физическая подготовка:** тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

**Техническая подготовка:** стойка и перемещения игрока, подача мяча, передача мяча, нападающий бросок, блокирование, комбинированные упражнения, учебно-тренировочные игры, судейство игр.

**Тактическая подготовка:** взаимодействие в команде.

**Воспитательная работа.** В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе физической подготовки надо

предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера - создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества. При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;

ориентироваться на положительный образец;

формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении;

необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке.

Процесс формирования нравственного поведения связан с необходимостью использовать методы педагогической коррекции посредством поощрения и наказания. Вся система тренировочной и соревновательной деятельности должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения спортивной игры «пионербол».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания игры «пионербол», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

представлять игры 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 подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5-6 КЛАССКАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка		
2.1	Общая физическая подготовка	в процессе занятий
2.2	Специальная подготовка	в процессе занятий
Раздел 3. Техника и тактика игры		
3.1	Техническая подготовка	26
3.2	Тактическая подготовка	8
3.3	Соревнования, учебные и тренировочные игры	в процессе занятий
3.4	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
3.5	Контроль.	в процессе занятий
3.6	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

**5-6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1	
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1	
5.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	1	
6.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1	
7.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	1	
8.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	1	
9.	Броски мяча в парах, в стену, через сетку.	1	
10.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра "Вызов номеров"	1	
11.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5 м, 10м.	1	



12.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	1	
13.	Подача мяча. Упражнения с набивными мячами	1	
14.	Подача мяча. Прием мяча после подачи	1	
15.	Подача мяча. Прием мяча после подачи.	1	
16.	Подача мяча. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления	1	
17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	1	
18.	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	1	
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	1	
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам	1	
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	1	
22.	Учебно-тренировочная игра. Игра с двумя мячами	1	
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1	
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	1	
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активными движением кистей.	1	
26.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	1	
27.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1	
28.	Обучение приему мяча от сетки.	1	
29.	Прием мяча после передачи в сетку.	1	
30.	Закрепление нападающего броска.	1	
31.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	1	
32.	Закрепление приема мяча от сетки.	1	
33.	Учебная игра с заданиями	1	
34.	Учебная игра с заданиями. Судейство	1	