МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования администрации муниципального образования городской округ город Армавир Краснодарского края
Частное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский институт бизнеса, инженерных и информационных технологий"
ЧОУ СОШ "Перспектива"



РАССМОТРЕНА

Методическое объединение гуманитарного цикла

_____

Сахнова Н. В.

Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ЧОУ СОШ "Перспектива"

_____

Муравская Е. А.

Приказ № 03-26/44-1-ОД
от «28» августа 2026 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пионербол»

Срок реализации программы: 5 лет

Обучающиеся: 5-9 классы

Учитель: Сетюков Александр Александрович

2026 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления "Пионербол" для 1-4 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, разработана на основе учебно-методического пособия курса "Физическая культура" (автор В.И. Лях), созданного в соответствии федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования начальной школы и позволяет формировать учебные универсальные действия по курсу.

Требования к уровню подготовки обучающихся

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;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Регулятивные универсальные учебные действия

организовывать места занятий в сотрудничестве с **учителем**;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

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 ситуаций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

контролировать действия партнѐра в парных упражнениях.

Предметные результаты, на которые ориентирована программа:

Год обучения	Уровни обучения		
	Результат 1 уровня- приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни	Результат 2 уровня – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом	Результат 3 уровня – приобретение опыта самостоятельного социального действия
Первый год обучения	приобретение школьниками знаний: о технике безопасности при занятии спортом: об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; бережно обращаться, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения с инвентарем	развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей; представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
Второй год обучения	приобретение школьниками знаний: об основах здорового образа жизни; о технике безопасности при	развитие ценностных отношений школьника к спорту и физкультуре.	приобретение школьником опыта актуализации заботы о младших и организации их досуга, организовать и

	занятии спортом; о правилах игры; о правилах групповой работы.		проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
Третий год обучения	приобретение школьниками знаний: о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска решений, поставленных задач.	развитие ценностных отношений школьника к труду.	приобретение школьником опыта актуализации самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; участие в соревнованиях школьного уровня.
Четвертый год обучения	приобретение школьниками знаний: об организации коллективной творческой деятельности; о способах	развитие ценностных отношений школьника к другим людям.	приобретение школьником опыта взаимодействия школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой

	самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации решений.		общественной среде (участие в соревнованиях разного уровня).

Учебно-тематический план
(1 год обучения)

Содержание курса	Количество часов
1. Основы знаний	3
2. Специальная физическая подготовка	**5**
3. Технико-тактические приемы(основы техники: 3.1. Стойка игрока	5
3.2. Прыжки	5
3.3. Индивидуальная работа с одним мячом	5
3.4. Передачи	5
3.5. Подачи	5
4. ОФП	в процессе тренировки
Итого:	**5**

Учебно-тематический план
(2-4 год обучения)

Содержание курса	Количество часов
1. Основы знаний	3
2. Специальная физическая подготовка	5
3.Технико-тактические приемы(основы техники: 3.1. Подачи	5
3.2. Передачи	5
3.3. Нападающий	5
3.4. Блокирование	5
3.5.Комбинированные упражнения	5

3.6.Учебно-тренировочные игры	5
4. ОФП	в процессе тренировки
Итого:	**5 часов**

Содержание программы
1 год обучения

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы, общая физическая подготовка(ОФП).

1. Основы знаний:

- о технике безопасности при занятии спортом;
- об основах здорового образа жизни;
- нужен ли режим дня;
- об основных нормах гигиены(уход за телом, спортивной одеждой и обувью).

2. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене, на полу с места.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5 м из исходного положения сидя. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Ускорения в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, передачи мяча.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Передачи волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах.

Упражнения для развития физических 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.

Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов номера", "Рыбак и рыбки", "Воробьи и вороны", "Белые медведи", "Перестрелка", эстафеты

3. Технико-тактические приемы(основы техники) 5 часов:

3.1. Стойки игроков 5 часов

3.2. Прыжки 5 часов

3.3. Индивидуальная работа с одним мячом 5 часов: ведение, катание, отбивание, подбивание одного мяча другим.

3.4. Передачи 5 часов:

- упражнения в парах с одним мячом: броски мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками от груди, левой или правой рукой, передача мяча через сетку.

3.5. Подачи 5 часов:

- нижняя прямая подача.

4. ОФП:

На каждой тренировке осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных физических качеств и координационных способностей.

В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

В 1классе обучающиеся знакомятся с упражнениями преимущественно в игровой форме.

В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

2 год обучения

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы, общая физическая подготовка(ОФП).

1. Основы знаний 3 часа:

- предупреждение травматизма;
- утренняя гимнастика;
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения.

2. Специальная физическая подготовка 5 часов:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене, на полу с разбега.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10м. из исходного положения лежа на спине. Перемещения приставными шагами. Бег с изменением направления. Ускорения, повороты в беге

Упражнения для развития физических 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.

Упражнения для развития физических 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. Передачи волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх после перемещения. Упражнения у сетки в парах.

Упражнения для развития физических 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.

Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры: «Космонавт», «Перестрелка с пленом», «Не прозевай номер».

3. Технико-тактические приемы 5 часов:

3.1. Подача мяча 5 часов:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- управление подачей.

3.2. Передачи 5 часов:

- передачи в парах, тройках на месте и в движении; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3.3. Нападающий бросок 5 часов:

- техника выполнения нападающего броска;

3.4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного блока.

3.5. Комбинированные упражнения 5 часов:

- подача – прием; подача – прием – передача;

3.6. Учебно-тренировочные игры 5 часов:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;

4. ОФП:

На каждой тренировке осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных физических качеств и координационных способностей.

3 год обучения

1. Основы знаний 3 часа:

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

2. Специальная физическая подготовка 5 часов:

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 в прыжке.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения лежа на животе. Перемещения приставными шагами. Челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «Четыре мяча», «"Футбол руками" с набивным мячом», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития физических 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 физических 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. Броски набивного мяча, волейбольного на дальность в стенку.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Упражнения для развития физических 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.

Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры.

3. Технико-тактические приемы 5 часов:

3.1. Подача мяча 5 часов:

- техника выполнения боковой подачи; прием мяча;
- подача мяча по зонам.

3.2. Передачи 5 часов:

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

3.3. Нападающий бросок 5 часов:

- техника выполнения нападающего броска.

3.4. Блокирование 5 часов:

- закрепление техники постановки одиночного блока, ознакомление с групповым блоком.

3.5. Комбинированные упражнения 5 часов:

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

3.6. Учебно-тренировочные игры 5 часов:

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

4. ОФП:

Закрепляют двигательные умения до приобретения устойчивых навыков.

4 год обучения

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы, общая физическая подготовка(ОФП).

1. Основы знаний 3 часа:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- правила соревнований.

2. Специальная физическая подготовка 5 часов:

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 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 «Волейбол с воздушными шарами», «Перестрелка», эстафеты.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития физических 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 физических 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.

Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры.

3. Технико-тактические приемы 5 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:

- совершенствование техники одиночного и группового блока.

5. Комбинированные упражнения 5 часов:

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

6. Учебно-тренировочные игры 5 часов:

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

4. ОФП:

На каждой тренировке осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных физических качеств и координационных способностей.

Список рекомендуемой литературы

1. Дорошенко А.С. Планирование уроков по физической культуре для учащихся 2 класса. Учебное пособие, - Хабаровск: ХГИФК. 1997.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. - М: Просвещение. 1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М: ФиС. 1988.
4. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - М: Просвещение. 1988.
5. Козырева Л.В. Волейбол. –М: ФиС. 2003.
6. Литвинов Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Пособие для учителя. – М: Просвещение. 2001.
7. Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы. Издательство Просвещение 2001 год.