

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5–6 КЛАССОВ

Срок реализации: 2 года (68 часов, 1 час в неделю)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пионерболу для учащихся 5–6 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Федеральной образовательной программы (ФОП), а также актуальных Санитарно-эпидемиологических требований.

Пионербол является начальным этапом освоения классического волейбола. Специфика игры позволяет снизить физическую и техническую нагрузку на начальном этапе за счет разрешения ловли мяча руками. Это делает игру доступной для детей с разным уровнем физической подготовки, одновременно развивая координацию, глазомер, быстроту реакции, прыгучесть и стратегическое мышление.

Цели курса: * **Оздоровительная:** Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение функциональных возможностей основных систем организма. * **Обучающая:** Освоение базовых технических приемов (стойки, перемещения, ловля, передачи, подачи) и тактических действий (взаимодействие в зонах, переходы, подстраховка), изучение правил игры. * **Воспитательная:** Формирование навыков коллективного взаимодействия, командного духа, дисциплинированности, чувства ответственности за общий результат и уважения к соперникам.

Место курса в учебном плане:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для учащихся 5-6 классов на 68 ч, рассчитана на 34 часа в 5 и 34 часа в 6 классах (1 час в неделю, 34 учебных недели в году) и является дополнительным модулем (третьим часом) к обязательной части предмета «физическая культура». Разделы включают как теоретический блок, так и общую физическую подготовку (ОФП), специальную физическую подготовку (СФП), технико-тактическую подготовку и игровую практику.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (ФГОС)

Личностные результаты:

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие мотивов учебной и спортивной деятельности, формирование личностного смысла занятий физической культурой.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных моментов.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные:** Умение планировать, контролировать и оценивать свои учебные и игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- **Познавательные:** Понимание логики игры, умение анализировать тактические действия соперника и своей команды, делать выводы и корректировать модель поведения на площадке.
- **Коммуникативные:** Способность договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- Знание правил игры в пионербол, правил техники безопасности при проведении занятий и соревнований.
- Умение выполнять базовые технические приемы: стойка игрока, перемещения, надежная ловля мяча, точная передача (пас), нижняя прямая подача, атакующий бросок.
- Умение применять простейшие тактические схемы: выбор позиции на площадке, своевременный переход из зоны в зону, командное взаимодействие в 2 и 3 касания.
- Повышение уровня ОФП и СФП (выносливость, скорость, координация).

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Основы знаний и техника безопасности (4 часа)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке. История возникновения игры пионербол. Роль игры в подготовке к волейболу. Правила игры: разметка площадки, состав команды, начисление очков, правила перехода. Судейские жесты.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (8 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и с предметами. Развитие быстроты: челночный бег, старты из различных положений. Развитие ловкости и координации: упражнения с теннисными и набивными мячами. Развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, прыжки на маты, выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

Раздел 3. Техническая подготовка (30 часов)

- **Стойки и перемещения:** Основная стойка игрока. Перемещения приставными шагами (влево, вправо, лицом и спиной вперед), остановки, рывки.
- **Ловля мяча:** Ловля мяча на уровне груди, выше головы, сбоку, снизу. Ловля мяча в движении и после прыжка.
- **Передачи мяча:** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы. Передача мяча в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча.
- **Подачи мяча:** Нижняя прямая подача (техника выполнения, точность направления). Ознакомление с верхней подачей. Прием мяча с подачи.

- **Атакующие действия:** Нападающий бросок через сетку (с места и в прыжке) в незащищенные зоны площадки.

Раздел 4. Тактическая подготовка (14 часов)

Понятие о тактике игры. Зоны площадки (1–6) и их назначение. Расстановка игроков при приеме и подаче. Правила перехода по часовой стрелке. Взаимодействие игроков передней и задней линий. Подстраховка партнера при приеме мяча. Тактика нападения: перевод мяча в слабые зоны соперника (углы площадки, «котел»).

Раздел 5. Игровая практика и соревнования (8 часов)

Учебные игры по упрощенным правилам (игра в 1–2 касания). Учебные игры по официальным правилам (обязательная игра в 3 касания с пасом внутри команды). Организация и проведение внутреннего турнира класса. Судейская практика (привлечение учащихся к судейству). Подведение итогов курса.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

5 класс - 34 ЧАСА

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	Теоретический	ТБ в спортзале. История пионерболa. Основные правила, разметка площадки, зоны.	Слушают инструктаж, задают вопросы, анализируют схемы расстановки на доске/экране.
2	Судейство в игре. Жесты судьи. Ведение протокола.	1	Теоретический / практический	Роль судьи. Изучение основных судейских сигналов. Пробное судейство игровых моментов.	Моделируют судейские жесты, учатся фиксировать ошибки (аут, касание сетки, пробежка).
3	ОФП. Развитие и координации движений.	1	Практический	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Бег с изменением направления по звуковому сигналу.	Выполняют упражнения на скорость, контролируют координацию движений при резкой смене направления.
4	ОФП. Развитие и координации движений.	1	Практический		
5	СФП. Развитие и прыгучести и взрывной силы.	1	Практический	Прыжки через скакалку, прыжки из приседа, многоскоки.	Демонстрируют волевые качества, выполняют прыжковую нагрузку, соблюдают безопасную дистанцию.
6	СФП. Развитие и прыгучести и взрывной силы.	1	Практический	Упражнения на силу рук с набивными мячами.	

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
7	Основная стойка игрока и способы перемещения.	1	Практический	Отработка высокой и низкой стойки. Перемещения приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.	Осваивают технику перемещений, координируют положение тела для готовности к приему мяча.
8	Основная стойка игрока и способы перемещения.	1	Практический		
9	Техника ловли мяча на уровне груди и лица с места.	1	Практический	Работа в парах: броски друг другу, правильное положение кистей («чаша») при ловле мяча.	Контролируют амортизацию рук при ловле, исключают прижимание мяча к животу.
10	Техника ловли мяча на уровне груди и лица с места.	1	Практический		
11	Ловля мяча сверху и снизу в статическом положении.	1	Практический	Ловля высоко летящих мячей и мячей, опускающихся ниже пояса. Исправление ошибок фиксации.	Анализируют траекторию полета мяча, своевременно подседают под низкие мячи.
12	Ловля мяча сверху и снизу в статическом положении.	1	Практический		
13	Ловля мяча после перемещения (в движении).	1	Практический	Бег к мячу, остановка, ловля мяча, возвращение на исходную позицию. Работа в тройках.	Сочетают беговые действия с мгновенной концентрацией внимания на ловле мяча.
14	Ловля мяча после перемещения (в движении).	1	Практический		
15	Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы.	1	Практический	Броски мяча партнеру от груди по прямой траектории и из-за головы по навесной траектории.	Рассчитывают силу броска в зависимости от расстояния до партнера, развивают точность.
16	Передача мяча двумя руками от груди и из-за головы.	1	Практический		
17	Сочетание ловли и передачи мяча в парах на скорость.	1	Практический	Упражнение «Поймал — отдай». Минимизация времени удержания мяча в руках в рамках правил.	Совершенствуют скорость реакции, стремятся избавиться от мяча максимально быстро и точно.
18	Сочетание ловли и передачи мяча в парах на скорость.	1	Практический		
19	Передача мяча одной рукой от плеча на точность.	1	Практический	Броски одной рукой в мишени на стене, броски партнеру на дальнее расстояние через сетку.	Развивают координацию ведущей руки, учатся вкладывать силу корпуса в бросок.
20	Передача мяча одной рукой от плеча на точность.	1	Практический		

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
21	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	Практический	Изучение исходного положения при подаче. Удары ладонью/кулаком снизу по подброшенному мячу.	Направляют мяч через сетку, учатся координировать замах и момент удара по мячу.
22	Техника нижней прямой подачи мяча через сетку.	1	Практический		
23	Подача мяча на точность в определенные зоны.	1	Практический	Выполнение нижних подач в правую/левую половину площадки, на ближнюю и дальнюю линии.	Корректируют направление полета мяча изменением угла удара и разворота плеч.
24	Подача мяча на точность в определенные зоны.	1	Практический		
25	Подача мяча на точность в определенные зоны.	1	Практический		
26	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча.	1	Практический	Подброс мяча над собой, удар по мячу ладонью в высшей точке. Подачи с укороченного расстояния.	Анализируют новый двигательный навык, сопоставляют верхнюю подачу с нижней.
27	Ознакомление с техникой верхней подачи мяча.	1	Практический		
28	Прием мяча после подачи соперника.	1	Практический	Группа на одной стороне подает, на другой — ловит мяч в зонах 6, 5, 1 и сразу возвращает обратно.	Преодолевают страх перед летящим мячом, правильно выбирают позицию для приема.
29	Прием мяча после подачи соперника.	1	Практический		
30	Прием мяча после подачи соперника.	1	Практический		
31	Взаимодействие в парах: прием — передача — бросок.	1	Практический	Игра в два касания через сетку. Первый игрок принимает (ловит) и пасует второму, второй — бросает.	Вступают в речевой и жестовый контакт, учатся доверять партнеру, отдавать удобный пас.
32	Взаимодействие в парах: прием — передача — бросок.	1	Практический		
33	Передача мяча через сетку в прыжке (нападающий удар).	1	Практический	Разбег в 2–3 шага, толчок двумя ногами, ловля мяча в воздухе или мгновенный бросок через сетку.	Развивают прыгучесть, рассчитывают время прыжка в соответствии с высотой сетки.
34	Передача мяча через сетку в прыжке (нападающий удар).	1	Практический		

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

6 класс - 34 ЧАСА

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	1	Теоретический	ТБ в спортзале. История пионербола. Основные правила, разметка площадки, зоны.	Слушают инструктаж, задают вопросы, анализируют схемы расстановки на доске/экране.
2	Понятие о зонах площадки и правилах перехода игроков.	1	Практический тактический	/ Изучение номеров зон (1–6). Отработка переходов по часовой стрелке после	Запоминают свои позиции, быстро ориентируются на площадке при смене зон.
3	Понятие о зонах площадки и правилах перехода игроков.	1	Практический тактический	/ потери/выигрыша подачи.	
4	Расстановка игроков при приеме подачи соперника.	1	Практический тактический	/ Расположение «клином» или «линией». Перекрытие уязвимых мест на площадке.	Моделируют оборонительные действия, берут на себя ответственность за свою зону.
5	Расстановка игроков при приеме подачи соперника.	1	Практический тактический	/	
6	Тактическое действие «Подстраховка партнера».	1	Практический	Отработка смещения игроков из соседних зон на помощь игроку, принимающему сложный мяч.	Развивают периферическое зрение, предугадывают возможные ошибки товарищей по команде.
7	Тактическое действие «Подстраховка партнера».	1	Практический		
8	Тактика нападения: броски в незащищенные места.	1	Практический	Поиск свободных от защитников зон («окон») на стороне соперника во время игры и броски туда.	Оценивают расположение соперников перед броском, принимают быстрые решения.
9	Тактика нападения: броски в незащищенные места.	1	Практический		
10	Учебная игра по упрощенным	1	Игровой	Игра, где мяч возвращается на	Адаптируются к игровому темпу,

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
	правилам (в 1 касание).	1		сторону соперника сразу первым же игроком без паса.	используют индивидуальные навыки ловли и броска.
11	Учебная игра по упрощенным правилам (в 1 касание).	1	Игровой		
12	Учебная игра в 2 касания (обязательный пас).	1	Игровой	Игра, в которой запрещено перебрасывать мяч через сетку первым касанием. Обязателен один пас.	Налаживают командную химию, контролируют выполнение правила двух касаний.
13	Учебная игра в 2 касания (обязательный пас).	1	Игровой		
14	Закрепление навыков игры в 2 касания с разбором ошибок.	1	Игровой	Игровые сетки. Остановка игры тренером для разбора неправильных тактических действий и позиций.	Воспринимают конструктивную критику, исправляют ошибки в следующем игровом эпизоде.
15	Закрепление навыков игры в 2 касания с разбором ошибок.	1	Игровой		
16	Обучение игре по полным правилам (в 3 касания).	1	Игровой	Введение классической волейбольной схемы в пионерболе: прием — пас связующему — атакующий бросок.	Распределяют роли (принимающий, пасующий, атакующий), выстраивают сложную цепочку действий.
17	Обучение игре по полным правилам (в 3 касания).	1	Игровой		
18	Развитие сыгранности при игре в 3 касания.	1	Игровой	Игровые ситуации, направленные на доведение мяча до зоны 3 (середина у сетки) для лучшей атаки.	Совершенствуют точность передач, учатся выводить партнера на удобную позицию для атаки.
19	Развитие сыгранности при игре в 3 касания.	1	Игровой		
20	Двусторонняя игра по полным правилам с ведением счета.	1	Игровой	Игра из трех партий до 15 очков. Соблюдение всех правил (переходы, касания сетки, заступы).	Проявляют спортивный характер, стремятся к победе, соблюдая кодекс честной игры.
21	Двусторонняя игра по полным	1	Игровой		

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
	правилам с ведением счета.				
22	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача (из 5 попыток).	1	Контрольно- оценочный	Выполнение подач на зачет. Критерий: перелет через сетку и попадание в границы площадки.	Демонстрируют стабильность навыка под психологическим давлением (сдача норматива).
23	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача (из 5 попыток).	1	Контрольно- оценочный		
24	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача (из 5 попыток).	1	Контрольно- оценочный		
25	Контрольное упражнение: точность передач мяча партнеру.	1	Контрольно- оценочный	Оценивание серии из 10 передач в парах через сетку на заданное расстояние без падений мяча.	Демонстрируют техническую стабильность и аккуратность при взаимодействии.
26	Контрольное упражнение: точность передач мяча партнеру.	1	Контрольно- оценочный		
27	Контрольное упражнение: точность передач мяча партнеру.	1	Контрольно- оценочный		
28	Контрольное упражнение: челночный бег и прыжок в длину.	1	Контрольно- оценочный	Сдача нормативов по физической подготовленности (ОФП/СФП).	Анализируют свои физические кондиции, сравнивают результаты с началом года.
29	Контрольное упражнение: челночный бег и прыжок в длину.	1	Контрольно- оценочный		
30	Контрольное упражнение: челночный бег и прыжок в длину.	1	Контрольно- оценочный		
31	Жеребьевка турнира.	1	Игровой	Разделение команды, на выбор	Проявляют лидерские качества, учатся

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Тип занятия	Элементы содержания (практическая деятельность)	Характеристика деятельности учащихся (УУД)
	Подготовка команд. Товарищеские сетки.			капитанов, обсуждение названия и тактики. Короткие разминочные игры.	организовывать мини-коллектив.
32	Турнир по 1 пионерболу. Первые игры кругового этапа.	1	Соревновательный	Проведение официальных матчей турнира согласно утвержденному расписанию и протоколу.	Мобилизуют все технико-тактические навыки, играют на максимальный результат команды.
33	Турнир по 1 пионерболу. Финальные игры.	1	Соревновательный	Игры за призовые места. Выявление сильнейших команд класса.	Управляют своими эмоциями в условиях высокой конкуренции (радость победы, горечь поражения).
34	Итоговое занятие. Награждение. Анализ итогов курса.	1	Рефлексивный	Подведение итогов турнира. Вручение грамот. Обсуждение прогресса за год. Свободная игра.	Анализируют свой личный вклад в успехи команды, формулируют цели на будущий учебный год.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации программы необходимы:

1. **Спортивный зал** со стандартной волейбольной разметкой.
2. **Волейбольная сетка** с возможностью регулировки высоты (для 5–6 классов рекомендуется высота верхнего края сетки около 210–220 см).
3. **Мячи:** облегченные волейбольные мячи (микрофибра/синтетическая кожа) — не менее 10–12 штук на группу; набивные мячи (медицинболы) весом 1 кг — 5–6 штук; теннисные мячи для упражнений на координацию.
4. **Свисток судейский**, секундомер, судейские карточки и бланки протоколов.
5. **Конусы / фишки** для разметки зон или ограничения секторов при выполнении упражнений.
6. **Скакалки** гимнастические.