

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа п.Гирсово  
Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ ООШ п. Гирсово  
\_\_\_\_\_ /Н.В.Шабалина

приказ № 51  
от «02» сентября 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительное направление )**

**«ПИОНЕРБОЛ»**

**5 класс**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчик программы:

Е.В.Абрамова учитель

I квалификационной категории

Гирсово 2024

## Введение

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основе плана внеурочной деятельности муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы п.Гирсово

В соответствии с планом внеурочной деятельности на изучение курса отводится 1 час в неделю/34 часа в год

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Результат** – по окончании курса учащиеся должны знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

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.

Цели программы: -создание условий для занятий пионерболом по месту учебы; - проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ.

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- умение взаимодействовать в команде.

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные УУД (дети научатся): моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

2. Регулятивные УУД (дети научатся): излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в

пионербол. 3. Познавательные УУД (дети освоят): двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол, самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол.

4. Коммуникативные УУД (дети научатся): взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Форма организации- кружок**

**1. Теоретические сведения.** История создания игры волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры.

**2. Пионербол с элементами волейбола.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

**3. Общефизическая подготовка.** Упражнения разносторонней направленности, комплексы для групп мышц.

**4. Специально физическая подготовка.** Прыжки, наскоки, выпрыгивания, перекуты, падения.

**5. Итоговое занятие. Рефлексия**

### **3. Тематическое планирование**

№ п.п.	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	Теоретические сведения.	3ч.
2	Пионербол с элементами волейбола	10ч.
3	Общефизическая подготовка	10ч.
4	Специально физическая подготовка.	10ч.
5	Итоговое занятие. Рефлексия	1ч.
	Итого:	34ч.

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

### «Пионербол»

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры.	1	
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры	1	
3.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол.	1	
4.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	1	
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	
7.	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	1	
8.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	
9.	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол	1	
10.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ .	1	
11.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	1	
12.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения.	1	
13.	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	1	
14.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1	
15.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1	
16.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1	
17.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	1	
18.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	1	
19.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	1	

20.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	
21.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	1	
22.	Медленный бег, разновидность бега Нижняя передача мяча пионербол.	1	
23.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	1	
24.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	1	
25.	Медленный бег, разновидность бега, пионербол	1	
26.	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	1	
27.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	1	
28.	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	1	
29.	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?».	1	
30.	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета	1	
31.	Прием и передача мяча 2 руками сверху	1	
32.	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах.	1	
33.	Нижняя подача с 3-4 м. Передача в парах через сетку. Эстафета.	1	
34.	Итоговое занятие. Рефлексия.	1	

### Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
2. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.