

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 90»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБУ «Школа № 90»
Протокол №1 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБУ «Школа № 90»
от «26» августа 2025 г. № 01-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Пионербол»
для обучающихся 3-4 классов

Срок реализации - 2 года

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители:

Швец Н.В., учитель физической культуры
Саранская Н.Ю., учитель физической культуры
Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО) и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

I. Содержание курса внеурочной деятельности

Пионербол(ловить мяч) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – броском рук мяч переправить на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трёх передач. При этом игрок не может ловить мяч два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в пионербол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку.

Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки.

На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

Таблица 1. Высота волейбольной сетки
в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	7-8 лет 1 класс	8-9 лет 2 класс	9-10 лет 3 класс	10-11 лет 4 класс
Мальчики,	190	200	205	210
Девочки,	190	195	200	205

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

Рис. 1

Основные правила игры: перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Рис. 2

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый игрок, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, броском одной рукой, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

Рис. 3

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. (рис. 3).

Продолжительность игры: игра может состоять из 2 или 3 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 14:14 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (16:14, 17:15 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры,) играется решающая третья партия до 8 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- игрок дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- игрок проникает на площадку соперника;

- игрок держит мяч, приводящее к его «задержке» (т.е. 3 секунды);
- игрок во время подачи заступает за линию подачи.
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды.
- передвигаться с мячом на 1,5,6 зонах запрещено

Занятие по пионерболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной. Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (0.5–1 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В основной части решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Задание в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В 3-4 классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

- Таблица 3. Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки пионерболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в пионербол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию,

сформированность мотивации к учению и познанию.

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы:

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
Т.Б. во время занятия спортивными играми.	2	
Строевые упражнения.		безопасности при выполнении упражнений.
ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.		взаимодействия в парах и группах.
Тестирование: 1) Прыжки через скакалку		
СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче.		гибкости в теле, координации движений с мячами.
2. В стойке пионербололиста подбросить мяч над собой и поймать его обеими руками снизу. Руки перед ловлей принимают форму мяча.		ловли мяча в игре с мячом.
П/И «Снайперы»		взаимодействия в парах и группах.
ОФП - на все группы мышц.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует бросок, последовательно разгибая ноги и руки.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр.
2. Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается.		Моделировать технику выполнения действий в зависимости от изменений двигательных задач.
3. В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая		
ОФП.- На все группы мышц.	2	Осваивать универсальные умения взаимодействия с эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
Строевые упражнения.	2	
Строевые упражнения.	2	
ОФП - на все группы мышц.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Беседа: «Как правильно дышать при выполнении физических упражнений»	2	
Строевые упражнения.		Осваивать технику бега и перемещения различными способами.
ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости	2	
Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма человека»	2	Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при выполнении упражнений с мячами.
Строевые упражнения.	2	
Строевые упражнения.	2	
Строевые упражнения.	2	
Строевые упражнения.	2	Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при выполнении упражнений с мячами.
ОРУ с гимнастической палкой.		
Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
Эстафеты с мячами		
П/и «Подвижная цель»		

		выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами
Строевые упражнения.	2	
ОФП - на все группы мышц.	2	
	34	

СФП – 1. В парах броски мяча друг 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу).

/

Учебная игра «Пионербол»

2. Верхняя передача от игрока к игроку.

3. Верхняя передача над собой с перемещением

Учебная игра «Пионербол»

4 КЛАСС

Содержание курса (тема урока)	Кол-во часов	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
Т.Б. во время занятия спортивными играми.	2	Знать правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
Строевые упражнения.	2	
Строевые упражнения.	2	
Беседа: «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях	2	
Строевые упражнения.	2	Описывать технику выполнения упражнений с мячами.
Строевые упражнения.	2	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.
ОФП - на все группы мышц.	2	
СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу(сверху) над собой в движении	2	
П/и: «Мяч капитану»	2	
П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».	Беседа: «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападениящего удара на гимнастическую скамейку или на	Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.
П/и «Обстрел чужого поля».		Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

женные маты. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после бега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. Парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй бежит к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Строевые упражнения.		2	
Строевые упражнения.			
ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.	г.)	2	Осваивать технику бега и перемещений различными способами.
Беседа: «Значение утренней гимнастики для организма»		2	
Строевые упражнения.			
ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.			
СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой.			
прыжка.			
2. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.)			
Учебная игра «Пионербол».			
3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через			
Строевые упражнения.		2	
Строевые упражнения.		2	
Строевые упр.		2	
Строевые упражнения.		2	
ОФП - на все группы мышц.		2	
		34	
СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно . П/и «пионербол»			
П/и «Пионербол»	«осаждения»		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.
На расстоянии от сетки 4-5 м подача мяча			
Учебная игра «Осаждённая крепость»			
			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
			Осваивать технику бега и перемещений различными способами.