

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска  
«Средняя школа №72 с углубленным изучением отдельных предметов»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Руководитель МО  
развивающего цикла  
\_\_\_\_\_ О.В. Луканова  
Протокол № 1  
от «30» августа\_2023г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Аникина  
«31» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.А. Клементьева  
Приказ № 630-ОД  
«01» сентября 2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
учащихся 5-9-х классов  
Пионербол  
на 2023-2024 учебный год**

**Учитель Луканова О.В.**

**г. Ульяновск 2023**

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по внеурочной деятельности культуре для учащихся 5-9 классов.**

Рабочая программа внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов составлена на основе программы для учителей физической культуры : Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016г);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2016 год);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ);
2. федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);
3. основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СШ №72 с углубленным изучением отдельных предметов»;
4. учебный план школы;
5. календарный учебный график на текущий учебный год;
7. федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательной деятельности в организациях, осуществляющих образовательную деятельность;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г № 1897, с изменениями );
- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Рабочая программа внеурочной деятельности «По пионерболу » рассчитана на 216 часа. Продолжительность обучения 3 года, возраст детей 11-14

лет. Образовательная программа по внеурочной деятельности «Пионербол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Занятия проводятся три раза в неделю. Длительность занятий 2 часа. Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Учащийся 5-9 класса научится:**

- Истории развития вида спорта «Пионербол» стране и за рубежом.
  - Правилам игры в Пионербол.
  - Технике выполнения двигательных действий игры Пионербол.
  - Тактическим приемам в Пионерболе.
  - Содержанию физических упражнений игры Пионербол общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
  - Физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при занятиях Пионерболом, возможности их развития и совершенствования средствами Пионербола.
  - Возрастным особенностям развития ведущих психических процессов и физических качеств при регулярных занятиях Пионерболом.
  - Возможностям формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий Пионерболом.
  - Психофункциональным особенностям собственного организма.
  - Индивидуальным способам контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
  - Способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием средств Пионербола, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
  - Правилам личной гигиены, профилактики и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
  - Выполнять основные технические и тактические приемы Пионербола.
  - Организовать самостоятельные занятия с использованием средств Пионербола.
  - Проводить судейство игр по Пионерболу.
  - Проводить разминку, организовать проведение Пионербола, подвижных игр.
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
- Развитию качества личности*
- Воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни.
  - Повысить общую и специальную работоспособность обучающихся.
  - Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
  - Развить чувство патриотизма к своему классу, школе, городу, стране.

**Учащийся 5-9 класса получит возможность научиться**

- Выполнять основные технические и тактические приемы Пионербола.
- Организовать самостоятельные занятия с использованием средств Пионербола.
- Проводить судейство игр по Пионерболу.
- Проводить разминку, организовать проведение Пионербола, подвижных игр.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

№	Раздел (тема)	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты		
				Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.	Спортивная игра Пионербол	Воспитать интерес и стремление к здоровому образу жизни. Повысить общую и специальную работоспособность обучающихся. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.	Познакомиться с правилами игры в Пионербол Овладеть техникой игры в Пионербол. Выполнять правильно технические действия.	Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; адекватно воспринимать оценку учителя; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем сверстниками, работать в группе, практически осваивать морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества ; ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учетом позиции другого, уметь

		Развить чувство патриотизма к своему классу, школе, городу, стране.		выполнения двигательных действий		согласовывать свои действия; самостоятельно делать выводы передавать информацию преобразовывать ее; владеть нормами и техникой общения; участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
--	--	---	--	----------------------------------	--	--

## Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Название раздела (темы)	Количество часов	Основные вопросы, изучаемые в данном разделе	Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями.	Форма организации	Виды деятельности
Теоретическая подготовка	10	Пионербол в России и за рубежом. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов Пионербола. Изучение и анализ тактики игры. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в Пионерболе.	В процессе занятия	Лекция	Спортивно-оздоровительная деятельность
Общая физическая подготовка.	60	Строевая подготовка, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.	Бег 30м-60м Челночный бег Бег 2000м Прыжок в длину с места Метание мяча	Семинар, практикум	

Специальная физическая подготовка	50	Упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие скоростно силовых качеств, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития гибкости.	Бег по виражу, по спирали ,кругу, восьмерке. Упражнения с мячами. Прыжки со скакалкой. Кросс 3-6 км Эстафеты		
Техническая подготовка	60	Техника передвижений, техника нападения, техника блокирование мяча	Стойка в пионерболе, обучение передачи мяча, броски мяча ,подачи мяча, приемы мяча		
Тактическая подготовка	36	Тактика игры в нападении, тактика игры в защите	Индивидуальные действия (подача мяча, передача мяча над собой ) Групповые действия (передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении)		

### Тематическое планирование

№	Раздел (тема)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка.	60
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Техническая подготовка	60
5.	Тактическая подготовка	36

### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел темы уроков	Количество часов	Дата		Корректировка (проведенная коррекция, причины)
			По плану	Фактически	
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	3			



2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма.	3			.
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	3			.
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	3			
5	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	3			
6	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	3			.
7	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	3			
8	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	3			
9	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	3			
10	Подача мяча. Приём мяча после подачи	3			
11	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	3			
12	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	3			
13	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	3			
14	Передача мяча внутри	3			

	команды. Упражнения для рук, ног, туловища.				
15	Передача мяча через сетку с места.	3			
16	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	3			
17	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	3			
18	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	3			
19	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.	3			
20	Игра по упрощённым правилам с заданиями.	3			
21	Учебно-тренировочная игра.	3			
22	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	3			
23	Контроль выполнения подачи мяча.	3			
24	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	3			
25	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок	3			
26	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	3			

27	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	3			
28	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	3			
29	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	3			
30	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения	3			
31	Блокирование нападающего броска	3			
32	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места	3			
33	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	3			
34	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки	3			
35	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим	3			
36	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд	3			
37	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	3			
38	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	3			
39	Закрепление подачи мяча. ОФП.	3			
40	Закрепление приема мяча после подачи.	3			

41	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами	3			
42	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	3			
43	Учебно-тренировочная игра.	3			
44	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	3			
45	Контроль приема мяча после подачи.	3			
46	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков	3			
47	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости	3			
48	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты	3			
49	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка	3			
50	Обучение приему мяча от сетки.	3			
51	Прием мяча после передачи в сетку.	3			
52	Закрепление нападающего броска.	3			
53	Закрепление нападающего броска со второй линии.	3			
54	Закрепление приема мяча от сетки.	3			
55	Учебные игры с заданиями.	3			
56	Учебно-тренировочная игра.	3			
57	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	3			
58	Прием мяча в падении. Передача мяча.	3			

59	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков	3			
60	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	3			
61	Приём мяча на месте и после перемещения.	3			
62	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	3			
63	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	3			
64	Прием мяча в падении. Передача мяча.	3			
65	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты	3			
66	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами	3			
67	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	3			
68	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	3			
69	Учебная игра с заданиями.	3			
70	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	3			
71	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	3			
72	Учебно-тренировочная игра.	3			

**Контрольно-измерительные материалы.**

кий прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	10 11	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10 11	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10 11	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-