



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Лицей № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «29» августа 2024 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Н.Г. Милокова

Приказ от «29» августа 2024 г. № 262-Д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса внеурочной деятельности  
для обучающихся 6 класса

**ПИОНЕРБОЛ**

г. Санкт-Петербург  
2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 6 класса, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Разработана на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

### Актуальность программы

Пионербол – подвижная игра в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Игра в «Пионербол» включена в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по пионерболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия пионерболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в пионербол требует, от занимающихся применения целого спектра физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только

физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению пионербола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники игры в пионербол и подводящие к освоению спортивной игры волейбол, развитию физических способностей.

В школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» для учащихся 5-6 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся, а также решению вопроса занятости обучающихся во внеурочное время.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация пионербола, как подводящей игры к спортивной игре волейбол
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям пионерболом
4. Обучение базовым основам спортивной игры волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Особенности программы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» предназначена для учащихся 6 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут, 1 раз в неделю (34 часа в год). Занятия проводятся в спортивном зале.

### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два компонента техническая и физическая подготовка;
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в пионербол элементами волейбола, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Пионербол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### 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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- 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.

*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.

*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).

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

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.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения курса**

№ п/п	Контрольные испытания	оценка					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>I</b>	<b>Теория</b>	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
	1.Правила игры (тест из 10 вопросов)	10-9	8-7	6 и меньше	10-9	8-7	6 и меньше
<b>II</b>	<b>Физическая подготовка</b>						
	1.Прыжки на скакалке 15с.	30	22	18 и меньше	32	25	20 и меньше
	2.Бросок мяча1кг из-за головой из положения сидя (см.)	430	350	305	400	320	250
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>						
	1. Подача мяча (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	3.Приём мяча после подачи ( из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
	4. Блокирование после броска мяча (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-



**3. Содержание**  
**Примерное распределение учебного материала по пионерболу во внеурочной**  
**деятельности учащихся**

№	Учебные разделы и содержание темы	Количество часов
1.	<p style="text-align: center;"><b>Теоретические сведения</b></p> <p>История создания игры в волейбол. Достижения российских команд. Амплуа игроков. Технические действия и правила игры</p>	В процессе уроков
2	<p style="text-align: center;"><b>Пионербол с элементами волейбола</b></p> <p>Упражнения без мяча: основная стойка; передвижение приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку, приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки</p> <p style="text-align: center;"><b>Общефизическая подготовка</b></p> <p>Упражнения разносторонней направленности, для групп мышц.</p> <p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Прыжки, наскоки ,выпрыгивания, перекаты, падения.</p>	<b>33</b>
3	<p style="text-align: center;"><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>(Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке)</p>	<b>1</b>
4	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Пионербол. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры	<b>1</b>	<b>практика</b>	
2.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
3.	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение.ОРУ. Пионербол	<b>1</b>	<b>практика</b>	
4.	Медленный бег. Разновидность бега ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
5.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
6.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
7.	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
8.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
9.		<b>1</b>	<b>практика</b>	

	Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.			
10.	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ .	<b>1</b>	<b>практика</b>	
11.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
12.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
13.	Гимнастические упражнения, подвижные игры.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
14.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
15.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
16.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
17.	Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча.	<b>1</b>	<b>практика</b>	

18.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
19.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
20.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
21.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
22.	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. Пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
23.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
24.	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
25.	Медленный бег, разновидность бега, пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
26.	Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
27.	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра.	<b>1</b>	<b>практика</b>	

28.	Передвижение в стойке. Прием мяча 2-мя руками сверху.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
29.	Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?».	<b>1</b>	<b>практика</b>	
30.	Прием мяча 2 руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
31.	Промежуточная аттестация.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
32.	Учебная игра. Соревнования.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
33.	Учебная игра. Соревнования.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
34.	Учебная игра. Соревнования.	<b>1</b>	<b>практика</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>		