Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15, e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15, e-mail: s_99@edu54.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
«Пионербол. Элементы волейбола»
3-5 класс
(спортивно – оздоровительное направление)

Разработчик: Поваров Н.А.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы.
Программа курса внеурочной деятельности «Пионербол. Элементы волейбола» для обучающихся 3–5 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования (ФГОС НОО и ФГОС ООО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Актуальность реализации данной программы обусловлена необходимостью укрепления здоровья обучающихся младшего и среднего школьного возраста, формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также развития физических качеств и двигательных навыков через игровую деятельность. Волейбол является доступным, эмоциональным и зрелищным видом спорта, который комплексно воздействует на организм, развивает координацию, быстроту, выносливость, воспитывает чувство коллективизма и ответственности.

Программа ориентирована на создание условий для физического развития, социализации и самореализации обучающихся через освоение элементов техники и тактики игры в волейбол с использованием подводящих игр (пионербол), а также на пропаганду здорового образа жизни и вовлечение школьников в регулярные занятия спортом.

Характеристика возраста (3–5 классы, 9–11 лет).
Данный возраст характеризуется активным ростом и развитием всех систем организма, формированием двигательных навыков, повышением интереса к коллективным видам деятельности и игровым формам взаимодействия. У детей 9–11 лет происходит интенсивное развитие координационных способностей, гибкости, быстроты, начинает формироваться «мышечный корсет». В этом возрасте особенно важно закладывать основы техники двигательных действий, развивать ловкость, воспитывать интерес к спортивным играм. Психологические особенности: стремление к самоутверждению, повышенная эмоциональность, потребность в движении и игровой деятельности. Программа учитывает эти особенности: нагрузка дозируется в соответствии с возрастными возможностями, акцент делается на игровые и соревновательные методы, изучаются упрощенные варианты технических приемов.

Цели и задачи курса.

Цель программы — сформировать у обучающихся 3–5 классов устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, обучить элементам игры в волейбол через пионербол и мини-волейбол, развить физические качества и воспитать морально-волевые черты личности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам технических приёмов игры в волейбол (стойки, перемещения, передачи, подачи) в упрощенном варианте;
- обучение элементарным тактическим действиям в игре;
- обучение правилам игры в пионербол и мини-волейбол;
- обучение приёмам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, координация, гибкость);
- совершенствование двигательных навыков через игровую деятельность;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Объем программы — 66 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок обучения: с 01.09.2026 по 31.05.2027.

Взаимосвязь с программой воспитания.
Программа разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности возрастных категорий 3–5 классов. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на физическое, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:
− в приоритете личностных результатов реализации программы, нашедших отражение в примерной программе воспитания;
− в возможности комплектования разновозрастных групп для организации соревновательной и досуговой деятельности;
− в интерактивных формах занятий, обеспечивающих вовлеченность школьников в совместную деятельность.

Особенности работы учителя по программе.
Задача учителя состоит в том, чтобы сопровождать процесс физического и личностного развития школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в разнообразную двигательную деятельность. При этом результатом работы учителя в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов учитель может достичь, увлекая ученика совместной деятельностью, устанавливая доброжелательную атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Примерная схема проведения занятий:

1. Объяснение теоретического материала по теме.
2. Показ и объяснение техники выполнения двигательных действий.
3. Выполнение подводящих и имитационных упражнений.
4. Отработка технических приемов в парах, тройках, группах.
5. Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол).
6. Учебная игра в мини-волейбол с применением изученных элементов.
7. Анализ выполнения заданий, выявление и устранение ошибок.

Используемые образовательные технологии.
При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- игровая технология (обучение через подвижные и спортивные игры);
- технология уровневой дифференциации (учет возраста и физической подготовленности);
- здоровьесберегающие технологии (режим нагрузки и отдыха);
- технология сотрудничества (работа в группах, парах, командное взаимодействие);
- соревновательная технология (учебные игры, турниры).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание курса распределяется по разделам:

№ п/п	Раздел	Основные вопросы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	История возникновения пионербола и волейбола. Развитие пионербола и волейбола. Правила игры в пионербол и мини-волейбол. Техника безопасности на занятиях. Терминология.	4
2	Техническая подготовка	Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками (на месте, в парах). Прием мяча снизу и сверху. Элементы подачи мяча. Подводящие упражнения к нападающему удару.	40
3	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия (выбор места). Групповые действия (взаимодействие с партнерами). Элементы командной игры. Учебные игры.	20
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Бег, прыжки, ОРУ, упражнения со скакалками, с мячами.	На каждом занятии
5	Соревнования	Участие в товарищеских матчах, внутрилицейских соревнованиях по пионерболу и мини-волейболу.	2

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Освоение программы «Волейбол» направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты:

- знание правил игры в пионербол и мини-волейбол, основ техники безопасности;
- умение выполнять технические приемы: стойки, перемещения, передачи мяча сверху и снизу двумя руками;
- умение выполнять элементарные подачи (нижняя прямая);
- умение взаимодействовать с партнерами в игровых ситуациях;
- повышение уровня физической подготовленности (скоростно-силовые качества, координация).

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4			
1.1	История пионербола и волейбола. Правила игры	1	История возникновения волейбола. Правила игры в пионербол и мини-волейбол.	Слушание, обсуждение, работа с правилами.	Беседа
1.2	Техника безопасности на занятиях по пионерболу и волейболу	1	Требования к месту занятий, инвентарю, одежде. Профилактика травматизма.	Изучение инструкций, анализ ситуаций.	Инструктаж
1.3	Основные термины пионербола и волейбола. Размеры площадки	1	Основные термины. Разметка площадки, зоны.	Работа со схемами, повторение терминов.	Беседа, игра-викторина
1.4	Правила игры в пионербол. Основные ошибки	1	Правила пионербола. Нарушения и их	Анализ правил, решение ситуационных	Беседа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
			последствия.	задач.	
	Раздел 2. Техническая подготовка	40			
2.1	Стойки и перемещения игрока	5	Основная стойка. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, правым, левым боком вперед.	Выполнение стоек и перемещений по сигналу, в подвижных играх.	Фронтальная, игровая
2.2	Передача мяча сверху двумя руками на месте	6	Исходное положение, положение кистей. Передача над собой, в стену, в парах.	Выполнение передач с собственным набрасыванием, с набрасывания партнера.	Работа в парах
2.3	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения	6	Передачи после шага, приставными шагами. Передачи из зоны в зону.	Выполнение передач после перемещения, в тройках.	Круговая тренировка
2.4	Прием мяча снизу двумя руками	7	Положение рук и ног при приеме снизу. Прием с набрасывания партнера. Прием над собой.	Работа в парах: набрасывание -прием снизу.	Фронтальная, парная
2.5	Подводящие упражнения к подаче мяча	6	Подготовка к подаче, подбрасывание мяча, имитация удара.	Имитация подачи. Выполнение подач в стену, через сетку с расстояния 3-	Индивидуальная, групповая

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
			Нижняя прямая подача с 3-6 м.	6 м.	
2.6	Подводящие упражнения к нападающему удару	5	Разбег, прыжок вверх толчком двух ног с места, с 1,2 шагов. Имитация удара кистью.	Выполнение прыжков с имитацией удара. Удар по подвешенному мячу.	Поточно-групповая
2.7	Закрепление технических приемов в игровых упражнениях	5	Сочетание стоек, перемещений, передач, приемов в игровых ситуациях.	Упражнения в парах, тройках. Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Пионербол».	Игровая
	Раздел 3. Тактическая подготовка	20			
3.1	Индивидуальные тактические действия	5	Выбор места для выполнения передачи, приема подачи.	Выполнение упражнений на выбор места по заданию.	Практические упражнения
3.2	Групповые взаимодействия в нападении	5	Взаимодействие игроков передней линии.	Тактические комбинации в парах, тройках.	Групповая
3.3	Групповые взаимодействия в защите	4	Взаимодействие игроков задней линии. Страховка.	Упражнения на взаимодействие.	Групповая
3.4	Командные действия. Учебные игры	6	Нападение через 3-ю зону. Прием подачи. Игра в пионербол и мини-волейбол.	Учебные игры с заданиями. Анализ игры.	Соревновательно-игровая

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
	Раздел 4. ОФП	На каждом занятии			
4.1	Скоростные способности	В каждом занятии	Бег 30 м, челночный бег 6х5 м.	Выполнение ускорений, стартов.	Фронтальная
4.2	Скоростно-силовые способности	В каждом занятии	Прыжки в длину с места, вверх. Отжимания, упражнения с набивными мячами.	Выполнение упражнений.	Круговая тренировка
4.3	Координационные способности	В каждом занятии	ОРУ с предметами, упражнения на равновесие.	Выполнение комплексов.	Поточно-групповая
4.4	Гибкость, выносливость	В каждом занятии	Наклоны, выпады, кроссовый бег, подвижные игры.	Выполнение упражнений на гибкость, игр на выносливость.	Игровая
	Раздел 5. Соревнования	2			
5.1	Товарищеские матчи по пионерболу	1	Проведение соревнований по упрощенным правилам.	Участие в играх, судейство.	Соревновательная
5.2	Анализ игр. Итоговое занятие	1	Разбор ошибок, подведение итогов.	Обсуждение игр.	Итоговое занятие