Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

лицей № 486

Выборгского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей физической культуры	Педагогический совет	Директор_____ Васильева Ю.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол №1 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 61 от 31 августа 2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 70A42BA7FAD459CE4376C3C754C19C1E
Владелец: Васильева Юлия Владимировна
Действителен: с 29.09.2026 до 23.12.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«ОФП с элементами пионербола»

для обучающихся возраста 10-11 лет
на 2026-2027 уч.г.

Составитель:
учитель физической культуры
Цветкова Е.В.

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности **«ОФП с элементами пионербола»** разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования к содержанию и планируемым результатам предмета «Физическая культура»

Пионербол является одной из самых доступных командных игр среди школьников. Он служит подготовительным этапом к освоению волейбола, развивает жизненно важные физические качества и формирует навыки коллективного взаимодействия.

Курс реализуется по направлению спортивно-оздоровительной деятельности.

Актуальность

Игра в пионербол способствует укреплению здоровья, повышению двигательной активности, профилактике гиподинамии. Игра не требует сложного инвентаря и оборудования, что делает её доступной для всех обучающихся, независимо от уровня физической подготовленности.

Отличительные особенности

Акцент делается на игровой метод, постепенное усложнение технических элементов (от простых передач до подач и нападающих бросков), а также на изучение правил игры и основ судейства.

Цели и задачи

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через освоение техники и тактики игры в пионербол, укрепление здоровья, развитие физических качеств и воспитание командного духа.

Задачи:

- **Образовательные:** сформировать знания о правилах игры, технике безопасности и гигиене; обучить основным техническим приемам (передача мяча сверху и снизу, подача, нападающий бросок); обучить простейшим тактическим действиям.
- **Развивающие:** развивать скоростные, скоростно-силовые, координационные способности и общую выносливость; развивать игровое мышление и быстроту реакции.
- **Оздоровительные:** укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы; содействовать формированию правильной осанки.
- **Воспитательные:** воспитывать дисциплинированность, ответственность, волю к победе; формировать умение работать в команде, уважительное отношение к соперникам и судьям.

Место курса в образовательном процессе

Программа рассчитана на обучающихся 4 классов: 2 часа в неделю, 68 часов в год. Занятия проводятся в спортивном зале. Программа включает теоретическую и практическую подготовку, общую физическую подготовку (ОФП) и учебные игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Теоретическая подготовка (2 часа)

- **Темы:** Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на занятиях. Гигиена, самоконтроль здоровья и предупреждение травматизма. Понятие о технике и тактике игры в пионербол. Основные правила игры и судейство (расстановка, переходы, нарушения).

Общая и специальная физическая подготовка — ОФП и СФП (12 часов)

- **Развитие скоростных способностей:** челночный бег, бег с ускорением, старты из различных положений, перемещения в стойке игрока.
- **Развитие силы:** ОФП с набивными мячами, упражнения на сопротивление, силовые эстафеты.
- **Развитие выносливости:** равномерный бег, кросс, длительные игровые задания.
- **Развитие координационных способностей:** акробатические элементы, упражнения на координационной лестнице, прыжки, повороты, подвижные игры на ловкость.

Техническая подготовка (20 часов)

- **Перемещения:** ходьба, бег, приставные шаги, остановка шагом и скачком.
- **Передачи мяча:** передача сверху и снизу двумя руками на месте, над собой, в парах, после перемещения вперед/назад/в стороны, в колоннах через сетку.
- **Подача:** обучение и совершенствование техники верхней прямой подачи; введение мяча в игру с расстояния 6–7 метров.
- **Прием мяча:** прием мяча с подачи (сверху и снизу).
- **Нападающий бросок:** обучение нападающему броску в облегченных условиях (с места, с прыжка).
- **Блокирование:** техника игры у сетки, постановка рук при блокировании броска.

Тактическая подготовка (14 часов)

- **Индивидуальные действия:** выбор места на площадке, действия игрока в зависимости от игровой ситуации.
- **Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3 (связка «прием — пас — бросок»).
- **Командные действия:** тактические приемы в нападении и защите, страховка, взаимодействие игроков разных линий.
- **Развитие игрового мышления:** решение тактических задач (куда отдать пас, кому подавать), игра с ограничениями (например, только через 3 касания).

Игровая подготовка, контроль и соревнования (20 часов)

- **Учебно-тренировочные игры:** применение изученных технических и тактических приемов в условиях игры.

- **Судейская практика:** отработка навыков судейства на уровне учебной игры.
- **Эстафеты и подвижные игры:** эстафеты с элементами волейбола, игра «Сумей передать и подать».
- **Контроль и оценка:** оценка техники выполнения подач, передач и приема; контрольные игры; подведение итогов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	12
3	Техническая подготовка	20
4	Тактическая подготовка	14
5	Игровая подготовка, контроль и соревнования	20
	Всего часов:	**68 часов**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- готовность соблюдать правила безопасности на занятиях и в игре;
- развитие навыков сотрудничества, умения договариваться и находить общее решение в командной игре;
- проявление волевых качеств (настойчивости, целеустремленности) при освоении новых технических элементов.

Метапредметные результаты:

- умение анализировать игровые ситуации и принимать быстрые решения;
- умение контролировать свои действия и действия партнеров;
- планирование самостоятельных занятий для развития физических качеств.

Предметные результаты:

К концу года обучающийся **научится**:

- выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий бросок в облегченных условиях;

- применять изученные технические и тактические приемы в учебной игре;
- осуществлять судейство на уровне учебной игры.

Формы, методы и структура занятий

Формы: групповые практические занятия, теоретические беседы, учебно-тренировочные игры, эстафеты, соревнования.

Методы:

- *Словесные:* объяснение, разбор, инструктаж.
- *Наглядные:* показ, демонстрация видеофрагментов, схемы.
- *Практические:* игровой, соревновательный, повторный, целостно-раздельный, метод круговой тренировки.
- *Методы контроля:* наблюдение, тестирование физических качеств, оценка техники.

Организационно-педагогические условия

Материально-технические условия:

- спортивный зал с волейбольной разметкой;
- волейбольная сетка;
- волейбольные мячи (или облегченные мячи для пионербола);
- набивные мячи (1-2 кг);
- гимнастические скакалки, обручи, фишки (конусы);
- секундомер, свисток;
- аптечка первой помощи.

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для использования педагогом:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г.

2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г.

3. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г.

4. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.

5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2020г.

Список литературы для обучающихся:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010

2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012

Система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- инструкции по технике безопасности

- методические рекомендации для педагогов проведению занятий по вопросам обучения игры в Пионербол;

-методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;

Дидактические средства

- карточки со схемами технических действий;

- видеозаписи с записью игр в пионербол, волейбол различного уровня;

- видеозаписи техники выполнения упражнений;

- карточки с заданиями;

- иллюстрированный материал к темам программы:

-картинки судейские жесты;

-словарь терминов по пионерболу;

-схемы спортивной площадки;

Электронные образовательные ресурсы

-компьютерные презентации по темам программы;

Третий компонент – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положение по соревнованию в Пионербол);

- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы).

Цифровые образовательные ресурсы:

- https://resh.edu.ru/subject/9/1/
- http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С СОДЕРЖАНИЕМ ЗАНЯТИЙ

№	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов

1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях пионерболом. Понятие о технике и тактике игры.	**Теория:** правила ТБ, гигиена, понятие о технике и тактике. **Практика:** ОРУ на месте, подвижные игры.	2
2	Гигиена во время занятий. Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	**Практика:** бег с ускорением, челночный бег. Обучение стойке игрока. Передача мяча над собой и в парах.	2
3	Предупреждение травматизма. ОФП. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, вправо, влево.	**Практика:** ОФП (упражнения на силу и гибкость). Перемещения в стойке. Передачи мяча в движении.	2
4	Самоконтроль здоровья на занятии. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	**Практика:** пульсометрия. ОФП. Применение изученных передач в игровых условиях (по упрощенным правилам).	2
5	Правила игры в пионербол, судейство. Учебно-тренировочная игра.	**Теория:** расстановка игроков, переходы, правила подачи, нарушения. **Практика:** судейство фрагментов игры. Учебная игра.	2
6	Техника верхней прямой подачи.	**Практика:** имитация подброса и удара на суше. Подводящие упражнения. Подача мяча через сетку с близкого расстояния.	2
7	Развитие быстроты, челночный бег. Прием мяча с подачи.	**Практика:** челночный бег 3х10м. Отработка выхода на мяч. Прием подачи сверху/снизу.	2
8	Развитие общей выносливости средствами пионербола. Повторение техники верхней прямой подачи.	**Практика:** длительный бег в умеренном темпе. Серийное выполнение верхней подачи (10-15 раз).	2
9	Учебная игра в пионербол. Введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 метров от сетки.	**Практика:** отработка подач с заданного расстояния. Учебная игра с акцентом на подачу.	2
10	Учебная игра в пионербол. Введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 метров от сетки.	**Практика:** закрепление подач. Игра с соблюдением правил введения мяча.	2
11	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	**Практика:** круговая тренировка на развитие силы. Учебная игра (без акцента на технику, для удовольствия и тактики).	2
12	Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.	**Практика:** перемещения приставными шагами, спиной вперед. Остановка по сигналу. Игровые эстафеты.	2
13	Передачи сверху и снизу над собой. Учебная игра.	**Практика:** передача мяча над собой на максимальное количество раз. Эстафеты с передачами. Учебная игра.	2

14	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	**Практика:** беговые упражнения. Передачи в колоннах: игрок передает, бежит в конец колонны.	2
15	Повторение передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	**Практика:** закрепление техники передач в колоннах. Подвижные игры с элементами передач.	2
16	Развитие быстроты. Передача мяча из зон 1,5,6 в 3 зону. Совершенствование техники подачи верхней подачи.	**Практика:** спринтерские ускорения. Изучение зон площадки. Передача мяча в зону 3. Подачи.	2
17	Развитие силы. Совершенствование техники передачи сверху и снизу.	**Практика:** ОФП с набивными мячами. Передачи мяча у стены, в парах с перемещением.	2
18	Развитие выносливости. Повторение техники верхней прямой подачи.	**Практика:** кросс 3-4 минуты. Серии подач. Игра.	2
19	Совершенствование приема мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	**Практика:** прием подачи в парах. Эстафеты «Кто больше примет?», «Передай и не урони».	2
20	Развитие координационных способностей средствами пионербола. п/и «Сумей передать и подать».	**Практика:** упражнения на координацию. Подвижная игра на точность передач и подач.	2
21	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	**Практика:** отработка приема подачи (сверху/снизу). Учебная игра с акцентом на прием.	2
22	Развитие координационных способностей средствами пионербола. Обучение нападающему броску в облегченных условиях.	**Практика:** координационная лестница. Имитация нападающего броска (без прыжка и с прыжком). Бросок через сетку.	2
23	Совершенствование верхней подачи. Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	**Практика:** подачи в заданные зоны. Тактика: куда лучше подавать. Учебная игра.	2
24	Индивидуальные тактические действия. Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	**Теория:** выбор места на площадке. **Практика:** действия игрока в зависимости от ситуации. Учебная игра.	2
25	Развитие скоростных способностей средствами перемещений в пионерболе. Повторение техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча.	**Практика:** скоростные эстафеты. Комбинированное упражнение: подача-прием.	2
26	Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	**Практика:** отработка связки: прием мяча -> пас в зону 3 -> нападающий бросок. Учебная игра.	2

27	Техника блокирования. Техника игры у сетки при приеме мяча.	**Практика:** обучение постановке рук при блоке (в пионерболе - блокировка броска). Игра у сетки.	2
28	Основы технико-тактической подготовки. Учебная игра. Техника блокирования.	**Практика:** применение блока в игре. Учебная игра с заданием: обязательно ставить блок.	2
29	Повторение тактических приемов в нападении и защите.	**Практика:** расстановка игроков. Страховка. Командные действия. Учебная игра.	2
30	Развитие координационных способностей средствами пионербола.	**Практика:** акробатические элементы, прыжки, повороты. Игровые задания на координацию.	2
31	Развитие игрового мышления средствами пионербола.	**Практика:** решение тактических задач (куда отдать пас, кому подавать). Игра с ограничениями (например, только через 3 касания).	2
32	ОФП. Развитие игрового мышления средствами пионербола. Учебная игра.	**Практика:** ОФП (сила, гибкость). Учебная игра с акцентом на командные действия.	2
33	Учебная игра.	**Практика:** учебная игра по правилам. Судейство (по желанию учеников).	2
34	Учебная игра.	**Практика:** учебная игра по правилам. Разбор ошибок.	2
		Всего часов:	**68 часов**