Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 486 Выборгского района
Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей физической культуры	Педагогический совет	Директор
Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Протокол № 1 от «31» 08 2026 г.	Васильева Ю.В. Приказ № 61 от «31» 08 2026 г.

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 спортивных дисциплин (ПИОНЕРБОЛ)»

для учащихся 5-х классов

на 2026-2027 учебный год

Разработчик:
Георгиевский Дмитрий Львович,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Данная программа внеурочной деятельности имеет физкультурно- спортивной направленность и ориентирована на развитие интереса к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность, способствующих развитию спортивных способностей.

Адресат программы.

Программа ориентирована на обучающихся 5 классов (11-12 лет).

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения:

1 год обучения – 2 раз в неделю по 2 часа, 136 часов в год, 68 занятий.

Цель образовательной программы - обучение детей игре в пионербол в доступной для них форме и для успешного освоения спортивной игры волейбол.

Задачи:

Обучающие задачи:

- учить играть в пионербол, соблюдая правила игры;
- овладение основами техники и тактики игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила) и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование двигательных способностей и навыков;
- повышение уровня физической работоспособности как основа физического совершенствования;

Воспитательные задачи:

- формировать у детей интерес и увлеченность к занятиям с мячом;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- воспитание коммуникативных качеств, умение взаимодействовать в команде, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие одного возраста, имеющие медицинское разрешение от врача. Количество обучающихся в группе – от 8 человек.

Формы организации занятий:

Фронтальная	Работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение)
Групповая	Организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.
Индивидуальная	Организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях, умениях и отработки отдельных навыков.
Целостно-игровая	Построена на учебной двухсторонней игре в пионербол по правилам.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) для получения данных об уровне технико-тактической подготовленности обучающихся.

Формы проведения занятий: теоретическая, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах; группы могут выполнять одинаковые или разные задания.

Материально- техническое оснащение:

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная

2. Гимнастические маты

3. Гимнастическая стенка

4. Мячи волейбольные

5. Скакалки

6. Мячи набивные (вес 1кг)

7. Спортивный зал, спортивная площадка

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения, являются следующие умения:

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять быстроту и ловкость во время игры;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

Метапредметными результатами освоения, являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- освоение умения оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Основы знаний.	6	3	3	Устный опрос, тесты
II.	Общая физическая подготовка.	30	15	15	Педагогическое наблюдение контрольные нормативы
III.	Специальная физическая подготовка	40	20	20	Педагогическое наблюдение контрольные нормативы
IV.	Технико-тактические приемы.	42	21	21	Педагогическое наблюдение, соревнования
V.	Учебно-тренировочные игры	18	9	9	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО:	136ч	68ч	68ч	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

Содержание программы обучения:

Тема 1: Основы знаний. Правила техники безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований.

***Теория*:** Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы. Форма одежды. График занятий. Задачи на учебный период.

Практика: Правила игры в пионербол. Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.

***Форма контроля*:** устный опрос

Тема 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие о общей физической подготовке. Цели и задачи ОФП.

Практика: Строевые упражнения, гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, метание.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 3: Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие о специальной физической подготовке, цели и задачи СФП.

Практика: Упражнения для развития навыков быстроты, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, выполнении нападающих бросков и ударов, блокирование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 4: Технико-тактические приемы.

Теория: знания о технике и тактике игры.

Практика: Подача мяча, передачи мяча, нападающий бросок, блокирование, комбинированные упражнения, контрольные и тестовые упражнения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Тема 5: Учебно-тренировочные игры.

Теория: знания о правилах игры в пионербол с элементами волейбола.

Практика: отработка навыков взаимодействия игроков на площадке, отработка индивидуальных действий игроков, отработка групповых действий игроков.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приемы используемые при реализации программы:

- словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение, разъяснение, беседа.
- наглядные методы обучения: показ педагога, обучающихся; обучающие карточки.
- практические методы обучения: тренировочные упражнения, разучивание упражнений с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Дидактические материалы и ЭОР:

- тематические подборки фотографий;
- фильмы по истории пионербола;
- видеоролики с играми пионербол и волейбол;

Интернет - ресурсы:

https://www.fizkult-ura.ru/volleyball

https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/conspect/192430/

https://www.youtube.com/watch?v=FPz2-lmWGck

https://urok.1sept.ru/articles/526230

https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/20518-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pi

https://www.youtube.com/watch?v=1EDmh4wx3uw

https://inteltoys.ru/articles/cat4/article659.html

https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU

https://www.youtube.com/watch?v=M2QqwBV9T4I

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценивания уровней физической подготовленности:

Низкий – обучающийся допускает значительные ошибки в технике движений. Нарушает правила игры.

Средний – владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушений правил игры. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В игре – активен.

Высокий – обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим занятиям. Правильно технически выполняет упражнения, активно участвует в играх, соблюдая правила.

Виды контроля:

Входной контроль – проводится на 1 занятии с целью выявления первоначального уровня умений, просмотр физических данных обучающихся.

Текущий контроль - посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Итоговый контроль - контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

№	Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные тесты	Критерии оценивания
1	Входной	Тестовые упражнения	Проводятся тесты по ОФП	Показатели физической подготовленности.
2	Текущий	Контрольные и тестовые упражнения	Проводятся по ОФП, СФП и технической подготовке	Динамика показателей физической подготовленности. Знания, умения, навыки подготовки.
3	Итоговый	Технические приемы игры	Координация движений и ловкости. Умение работать в команде.	Техническая и тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Соревновательная деятельность.

Физическая подготовленность

№п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5.7с	6.3с
2	Челночный бег 3*10м	8.8с	9.3с
3	Прыжок в длину с места	155см	145см
4	Бросок набивного мяча (1кг)	360см	345 см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	19 р	17 р

Техническая подготовленность

№п/п	Технический прием	Контрольное упражнение	оценка					
			мальчики			девочки		
			в	с	н	в	с	н
1	Подача мяча	Подача мяча из 5 попыток	4	2	1	4	2	1
		Подача мяча по зонам из 3 попыток	2	1	-	2	1	-
2	Прием мяча	Прием мяча после подачи из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
		Прием мяча от сетки из 3 попыток	1	-	-	1	-	-
3	Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии с 3 попыток	2	1	-	2	1	-
		Нападающий бросок со второй линии из 5 попыток	2	1	-	2	1	-
4	Блокирование	Блокирование нападающего броска из 5 попыток	2	1	-	2	1	-