

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 г. Ивделя

Утверждено  
приказом № 119 от «29» августа 2025 года  
Директор МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя  
\_\_\_\_\_ Сташкова И.В.

## **Пионербол**

### **5 класс**

Программа внеурочной деятельности «Пионербол» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися 5 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у обучающихся и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания обучающихся.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- играть активно и самостоятельно;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- выполнять правила игры в пионербол, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.
- ***Получат возможность узнать:***
- историю развития подвижных игр и игры волейбол;
- способы и особенности движения и передвижений человека;
- систему дыхания, работу мышц при выполнении игровых упражнений;
- способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- правила использования закалывающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- причины травматизма и правила его предупреждения.

### **Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

- ***Личностные УУД (обучающиеся научатся):***
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.
- **2. Регулятивные УУД (обучающиеся научатся):**
- излагать правила и условия подвижных игр и игры в пионербол;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в пионербол.
- **3. Познавательные УУД (обучающиеся освоят):**
- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в пионербол;
- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в пионербол.
- **4. Коммуникативные УУД (обучающиеся научатся):**
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в пионербол;
- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Календарно-тематическое планирование  
(34 часа в год, 1 час в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж техники безопасности на занятиях пионерболом. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».	1
2-3	Комплекс ОРУ с мячами. Правила игры. Переходы.	2
4-5	Комплекс ОРУ с мячами. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6-8	Комплекс ОРУ с мячами. Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол.	3

9-10	Комплекс ОРУ. Виды подачи. Игра «Три касания». Пионербол.	2
11-12	Комплекс ОРУ. Подачи. Пионербол.	2
13-14	Комплекс ОРУ. Пионербол. Инструктаж по технике безопасности.	2
15-17	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	3
18-19	Комплекс ОРУ. Пионербол с блокированием. Игра «Мяч вверх»	2
20-22	Комплекс ОРУ. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы».	3
23-24	Упражнения с набивными мячами. Техника быстрой атаки. Пионербол.	2
25-26	Комплекс ОРУ. Прыжковые упражнения. Пионербол.	2
27-28	Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом. Пионербол	2
29-30	Комплекс ОРУ. Правила судейства. Пионербол.	2
31-32	Комплекс ОРУ со скакалками. Эстафеты с мячом. Пионербол	2
33-34	Комплекс ОРУ. Правила судейства. Пионербол.	2
	Итого	34