ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №548 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №548
Протокол№1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
ГБОУ СОШ №548 Санкт-Петербурга
Приказ №192 от 28.08.2026

Подписано цифровой подписью:
Харитонова Алла Геннадьевна
Дата: 2026.10.12 07:50:27 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Подвижная игра «Пионербол»

(является частью основной образовательной программы школы)

Класс: 5 класс

Срок реализации:1 год

Составитель Четверикова Жанна Валерьевна

Санкт-Петербург

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3

Общая характеристика курса…….....3

Актуальность курса……3

Цель и задачи курса……3

Место курса в образовательном процессе……3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПИОНЕРБОЛ»……..3

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……4

Личностные результаты…….4

Метапредметные результаты…….5

Предметные результаты…….5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……6

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа внеурочной деятельности курса «Спортивная игра « Пионербол» предназначена для общеобразовательных учреждений, разработана для общеобразовательных _____5х_____ классов ГБОУ СОШ №548 с углублённым изучением английского языка Красносельского района Санкт-Петербурга и разработана в соответствии с требованиями:

Общая характеристика курса

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

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.

Цель и задачи курса

Цель - обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения

Место курса в образовательном процессе

Программа рассчитана на 68 часов - 5 кл. , в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60 минут (2часа). Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств

Содержание курса внеурочной деятельности

- **Вводное занятие.**

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов игры. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводное занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут

совершенствовать свои навыки игры перенести на освоение игры в волейбол в школе, на улице, на пляже.

Теория. Знакомство с техническими элементами игры в пионербол. Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах игры в пионербол и волейбол.

- **Техника перемещений и стоек, техника элементов без мяча.**

Техника перемещений и стоек. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке. Приставной шаг, скрестный шаг.

- **Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.**

Передачи мяча над собой, в стенку, в парах, в тройках, в четверках. Передачи мяча после наброса на месте, после перемещения, передачи мяча после удара. Упражнения с мячом.

- **Подача мяча.** Изучение исходного положения, бросоки мяча, подачи мяча с близкого расстояния. Подачи по зонам.
- **Подвижные игры.** Различные подвижные игры – база тактического мышления. Способ развивать физические качества.
- **Общая физическая подготовка.** *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. *Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метании.
- **Специальная физическая подготовка.** *Упражнения для развития прыжковой выносливости*. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Прыжки на гимнастическую стенку. Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки со скакалкой. *Упражнения для развития игровой выносливости*. Подвижные игры, задания на фоне усталости.
- **Итоговое занятие.** Двухсторонняя итоговая игра. Обращается внимание на технику выполнения технических элементов игры, знание правил игры, перемещение игроков на площадке.
-

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты: - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Планируемые результаты:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:
– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
– воспитание морально-этических и волевых качеств;
– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:
– определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие.	1	1	0
2	Техника перемещений и стоек, техника элементов без мяча.	8	1	7
3	Передачи, прием мяча двумя руками снизу, сверху.	20	2	18
4	Подача мяча.	10	1	9
5	Подвижные игры	11	1	10
6	Общая физическая подготовка.	7	0	7
7	Специальная физическая подготовка.	8	0	8
8	Итоговое занятие.	3	0	3
	Итого	68	6	62