

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Самарской области**  
**ГБОУ СОШ пос.Прогресс**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете

ГБОУ СОШ пос.  
Прогресс

от «30» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

куратор по УВР

---

Астапова М.В.  
от «30» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Суханина И.А.  
Приказ № 144-од  
от «30» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ПРОГРЕСС» (кружок Пионербол)**

Класс 2 - 4

Количество часов по учебному плану в год 102, 1 час в неделю.

Реквизиты: Программа внеурочной деятельности ШСК «ПРОГРЕСС» кружок «Пионербол»  
Фролова Е.В Приказ №1 от 30.08.2025

### Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (гл.13 ст. 101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении **федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования**".

Программа ШСК «ПРОГРЕСС» кружок «Пионербол» **физкультурно-спортивной направленности** для учащихся 2-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», усиливает вариативную составляющую начального общего образования с учетом опыта, интересов, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа предназначена для учащихся 2-4 классов и рассчитана на три года обучения, 204 учебных часов, по 2 часа в неделю.

Данная программа для детей 8-11 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Пионербол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях физической культурой, психологически подготовить их к профессиональной деятельности.

Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

Программа направлена на патриотическое воспитание.

Эта программа ориентирована на развитие двигательных качеств, последовательное освоение технических приемов и тактических действий. Усвоение программы определяется прочностью овладения специальными игровыми и судейскими навыками, формирования и развития нравственных и волевых качеств.

Предполагается углубление знаний и умений, полученных на уроках физической культуры. Заниматься в школьном спортивном клубе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Важно сформировать у ребенка представление об общественной полезности занятий физкультурой и спортом, выработать умение выполнять физические упражнения и пробудить интерес к этой деятельности, развивающей силу, ловкость, быстроту, выносливость и другие качества, важные для последующей подготовки к труду и защите Родины.

Отсутствие ценностных ориентаций сформированной потребности в физическом самосовершенствовании обуславливают низкий уровень физической культуры детей школьного возраста и, в конечном итоге, как правило, отклонение в состоянии здоровья.

Повышение образовательной функции физической культуры, интерес человека к сознательному участию в формировании своего здоровья является особенно актуальным для детей младшего школьного возраста.

***Научить ребенка как быть здоровым, и по возможности помочь ему в этом - вот две основные взаимосвязанные задачи учителя физической культуры.***

**Цель программы:** воспитание потребности в здоровом образе жизни. Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Цель предполагает **задачи**, которые можно подразделить на две группы:

**Задачами нравственного воспитания** детей является:

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирование морально-волевых качеств.

**Задачами физического воспитания** детей является:

- приобщение к ежедневным занятиям оздоровительными физическими упражнениями; регулярное закаливание;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, приобретение инструкторских навыков;
- выработка умения самостоятельно заниматься физической культурой;
- обучение самоконтролю за качественным состоянием здоровья; закрепление навыков правильной осанки;

приобретение базовых двигательных качеств: быстроты, гибкости, ловкости, выносливости и силы.

### Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Принципы - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям. Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

### **2 класс (6 часов – теория; 62 часа – практика)**

Материал программы разбит на четыре раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка, технико-тактические приемы и контрольные и тестовые упражнения.

#### **I. Основы знаний – 6 часов**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

## **II. Специальная физическая подготовка – 10 часов**

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

## **III. Техничко-тактические приемы – 47 часов**

### **1. Подача мяча**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

### **2. Передачи**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

### **3. Нападающий бросок**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

### **4. Блокирование**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### **5. Комбинированные упражнения**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### 6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### 7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

### **IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов**

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

### **3 класс (4 часов – теория; 62 часа – практика)**

#### **I. Основы знаний – 4 часов**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

#### **II. Специальная физическая подготовка – 12 часов**

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы – 47 часа**

#### **1. Подача мяча**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

## 2. Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

## 3. Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

## 4. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

## 5. Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

## 6. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

## 7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

## **IV. Контрольные и тестовые упражнения – 5 часов**

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

## **4 класс (4 часов – теория; 62 часа – практика)**

### **I. Основы знаний – 4 часов**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

### **II. Специальная физическая подготовка – 12 часов**

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением

кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **III. Техничко-тактические приемы – 44 часа**

#### **1. Подача мяча**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### **4. Блокирование**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

#### **5. Комбинированные упражнения**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

#### **6. Учебно-тренировочные игры**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

#### **7. Судейство игр**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

### **IV. Контрольные и тестовые упражнения – 8 часов**

Соревнования, контрольные упражнения. Инструкторская практика, проведение разминки, помощь преподавателю, судейство. Тесты по ОФП. Тесты технической подготовки.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка детей, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей.

### **Планируемые результаты**

Физкультурно-спортивное и оздоровительное направление развития личности позволяют сформировать представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально-психологического.

Сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей человека. Образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений

Основными результатами внеурочной деятельности могут стать:

- воспитание культуры ведения здорового образа жизни должно стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, поведения и поступков;
- сформированность понимания важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- сформированность потребности в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.

В результате реализации программы «Пионербол» обучающиеся должны **знать:**

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»,
- основы личной гигиены, гигиена сна, питания, труда и отдыха
- правила игры, методику проведения подготовительной части занятий, методику обучения основным приемам техники игры пионербол, простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия, историю развития данных видов в России и в мире;
- технику безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила самостоятельной разминки;
- основы здорового образа жизни;
- правила организации и проведения соревнований по подвижным играм;
- специальную терминологию.

Обучающиеся должны **уметь:**

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре, провести подготовительную часть занятий, проводить подвижные игры и применять их в занятиях;
- владеть правилами и понимать назначение спортивных соревнований, а также правилами самостоятельной тренировки;
- пробегать с максимальной скоростью 30м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 6 мин;
- выполнять прыжок в длину с места;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом

Обучающиеся **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг;
- вести здоровый образ жизни.

Обучающиеся **способны будут** проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка;
- доброжелательно относиться к сопернику;
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдая правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения.

Участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену. Помогать друг другу и педагогу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность. На занятиях и вне них проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Формирование универсальных учебных действий.**

**1).Познавательные УУД:** рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии); самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком спортивные игры, структурирование знаний (в конце изучения блока);

**2).Коммуникативные УУД:** адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

**3). Личностные УУД:** внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни.

**4).Регулятивные УУД:** принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

### **Тематическое планирование**

| №        | Тема занятия                                         | Количество часов |          |          | Форма проведения занятий | ЭОР                                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                      | 2 класс          | 3 класс  | 4 класс  |                          |                                                                                                                           |
| <b>I</b> | <b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b> | <b>6</b>         | <b>4</b> | <b>4</b> |                          |                                                                                                                           |
| 1        | Понятие о технике и тактике игры                     | 1                | 1        | 1        | беседа                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 2        | Правила игры в пионербол                             | 2                | 1        | 1        | беседа                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 3        | Предупреждение травматизма                           | 1                | 1        | 1        | беседа                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |

|     |                                          |           |           |           |                       |                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4   | Правила соревнований                     | 2         | 1         | 1         | беседа                | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| II  | <b>Специальная физическая подготовка</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| III | <b>Технические и тактические приемы</b>  | <b>47</b> | <b>47</b> | <b>44</b> |                       |                                                                                                                           |
| 5   | Подача мяча                              | 1         | 1         | 1         | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 6   | Передачи                                 | 2         | 2         | 2         | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 7   | Нападающий бросок                        | 2         | 2         | 2         | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 8   | Блокирование                             | 2         | 2         | 2         | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 9   | Комбинированные упражнения               | 28        | 28        | 23        | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 10  | Учебно-тренировочные игры                | 10        | 10        | 14        | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
| 11  | Судейство игр                            | 2         | 2         | 2         | Физические упражнения | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |

|           |                                          |           |           |           |                                       |                                                                                                                             |
|-----------|------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                          |           |           |           |                                       | <a href="https://re.sh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">72/start/192778/</a>                                       |
| <b>IV</b> | <b>Контрольные и тестовые упражнения</b> | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>8</b>  | <b>Тесты<br/>Сдача<br/>нормативов</b> | <a href="https://re.sh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://re.sh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> |
|           | <b><i>Итого</i></b>                      | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |                                       |                                                                                                                             |