

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 318
с углубленным изучением итальянского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербург**

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения

Протокол № 5

От «27__»_мая_2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Красновская Е.М.

«_28__»__мая__2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ средняя школа №318

Кахиани И.А.

Приказ № _76_

От «29 » мая 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПИОНЕРБОЛ

(ID 9944860)

для обучающихся 5-6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Курс внеурочной деятельности «Пионербол» для учащихся 5-6 классов разработан в соответствии с требованиями обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено сопровождается возрастанием учебной нагрузки и психоэмоционального напряжения. Программа курса решает эту проблему, выступая эффективным средством адаптации подростков. Она направлена на компенсацию дефицита двигательной активности, укрепление здоровья и формирование у пятиклассников ценностей здорового и безопасного образа жизни. Пионербол — доступная командная игра, которая служит базой для освоения волейбола. Специфика курса заключается в сочетании общей физической подготовки и специальной технико-тактической практики. Так как правила разрешают ловлю мяча руками, игра снижает страх ошибок и вовлекает детей с любым уровнем физических способностей.

Цель изучения курса внеурочной деятельности

Цель данной программы — формирование устойчивой мотивации и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, к душевной и физической гармонии; обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Место курса

Курс разработан в качестве важного элемента системы внеурочного физкультурного образования школьников. Он направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся 5 классов в двигательной активности, сохранении здоровья и содержательном досуге.

Программа рассчитана на 34 часа (1 часа в неделю). Занятия проводятся в следующем режиме 1 час 1 раз в неделю.

Формы проведения

Практические (учебно-тренировочные) занятия. Являются основной формой реализации программы. Они направлены на развитие физических качеств (ОФП) и освоение технических элементов игры.

Игровая деятельность:

Подвижные игры и эстафеты с элементами пионербола. Учебные игры. Двусторонние игры по упрощенным и полным правилам.

Соревновательные формы проведения занятий:

Товарищеские встречи. Спортивные фестивали и праздники.

Теоретические занятия:

Интерактивные беседы и разборы. Беседы и инструктажи по технике безопасности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5 КЛАСС

Тема № 1. Введение (1 час)

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на плоскостных сооружениях. Правила безопасного выполнения индивидуальных и групповых упражнений с мячом. Правила пожарной безопасности и нормы поведения в местах проведения занятий. Инвентарь и оборудование для игры в пионербол и волейбол, правила ухода за ними. Краткие сведения об истории возникновения и развития отечественного пионербола и

волейбола. Гигиенические требования к спортивной форме, обуви и личной гигиене обучающихся 6 классов.

Тема № 2. Развитие двигательных качеств и техническая подготовка (11 часов)

Основы технической подготовки: стойка игрока, перемещения по площадке. Техника передачи и приема мяча. Изучение передач мяча различными способами. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) и разминка с мячами. Специальные упражнения для развития прыгучести, ловкости, зрительного внимания и быстроты двигательной реакции. Разбор тактических схем. Двусторонние учебные игры.

Тема № 3. Тактико-технические взаимодействия в игре (5 часов)

Техническая подготовка: сочетание ловли, передач и бросков мяча в пионерболе. Официальные правила игры в пионербол и переходные правила к волейболу. Основы индивидуальной и командной тактики в защите и нападении (выбор позиции, подстраховка партнера). Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам пионербола. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и силовой выносливости шестиклассников.

Тема № 4. Техника и тактика игры (7 часов)

Специальная техническая подготовка: выполнение подач, прием мяча с подачи. Изучение основ атакующего удара (разбег, прыжок, удар). Направление мяча через сетку двумя руками сверху и снизу в заданные зоны площадки (зоны 1, 6, 5). Взаимодействие игроков в парах и тройках. Психологическая и тактическая подготовка к соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития прыжковой ловкости и координации движений. Учебная игра.

Тема № 5. Развитие координационных способностей (6 часов)

Координация движений и её значение в игровой деятельности школьника. Развитие координационных способностей средствами подвижных и спортивных игр. Закрепление техники: передачи двумя руками, работа через сетку.

Тема № 6. Учебно-тренировочные игры (4 часа)

Жеребьевка команд, проведение пред турнирные разминки. Начальные игры группового этапа турнира. Итоговая учебная игра (турнир). Практическое применение сложных тактических действий (блокирование ударов, уход от крученной подачи). Проведение полуфинальных и финальных матчей первенства. Подведение итогов соревнований и всего курса. Анализ игровой деятельности команд, разбор типичных технических ошибок на площадке. Спортивное награждение и рефлексия по итогам освоения программы внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 6 КЛАСС

Тема № 1. Введение (1 час)

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и на плоскостных сооружениях. Правила безопасного выполнения индивидуальных и групповых упражнений с мячом. Правила пожарной безопасности и нормы поведения в местах проведения занятий. Инвентарь и оборудование для игры в пионербол и волейбол, правила ухода за ними. Краткие сведения об истории возникновения и развития отечественного пионербола и волейбола. Гигиенические требования к спортивной форме, обуви и личной гигиене обучающихся 6 классов.

Тема № 2. Развитие двигательных качеств и техническая подготовка (11 часов)

Основы технической подготовки: стойка игрока, перемещения по площадке. Техника передачи и приема мяча. Изучение передач мяча различными способами. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) и разминка с мячами. Специальные упражнения для

развития прыгучести, ловкости, зрительного внимания и быстроты двигательной реакции. Разбор тактических схем. Двусторонние учебные игры.

Тема № 3. Тактико-технические взаимодействия в игре (5 часов)

Техническая подготовка: сочетание ловли, передач и бросков мяча в пионерболе. Официальные правила игры в пионербол и переходные правила к волейболу. Основы индивидуальной и командной тактики в защите и нападении (выбор позиции, подстраховка партнера). Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам пионербола. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития общей и силовой выносливости шестиклассников.

Тема № 4. Техника и тактика игры (7 часов)

Специальная техническая подготовка: выполнение подач, прием мяча с подачи. Изучение основ атакующего удара (разбег, прыжок, удар). Направление мяча через сетку двумя руками сверху и снизу в заданные зоны площадки (зоны 1, 6, 5). Взаимодействие игроков в парах и тройках. Психологическая и тактическая подготовка к соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития прыжковой ловкости и координации движений. Учебная игра.

Тема № 5. Развитие координационных способностей (6 часов)

Координация движений и её значение в игровой деятельности школьника. Развитие координационных способностей средствами подвижных и спортивных игр. Закрепление техники: передачи двумя руками, работа через сетку.

Тема № 6. Учебно-тренировочные игры (4 часа)

Жеребьевка команд, проведение пред турнирные разминки. Начальные игры группового этапа турнира. Итоговая учебная игра (турнир). Практическое применение сложных тактических действий (блокирование ударов, уход от крученой подачи). Проведение полуфинальных и финальных матчей первенства. Подведение итогов соревнований и всего курса. Анализ игровой деятельности команд, разбор типичных технических ошибок на площадке. Спортивное награждение и рефлексия по итогам освоения программы внеурочной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 5 КЛАСС

Личностные:

Готовность к активным занятиям игровыми видами спорта;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

Умение взаимодействовать в команде;

Формирование понимания ценности здорового образа жизни;

Развитие таких качеств как: внимание, ориентация в пространстве, согласованность и скоординированность индивидуальных и коллективных действий, точность движений; самостоятельность в выполнении заданий.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Ориентироваться в понятиях и терминах: усваивать и правильно использовать спортивную терминологию игры в пионербол (подача, пас, ловля, зона, переход, фол).

Извлекать и анализировать информацию: самостоятельно находить, отбирать и информацию о правилах игры, истории её возникновения и тактических схемах из различных источников.

Моделировать игровые ситуации: создавать простые графические схемы для расстановки игроков на площадке и направления передач мяча.

Выявлять причинно-следственные связи: понимать, как физические законы (угол полета мяча, сила удара, траектория) влияют на точность подачи и надежность ловли мяча.

Осуществлять логические операции: сравнивать технические приемы между собой (например, верхнюю и нижнюю передачу), классифицировать тактические действия.

Анализировать двигательный опыт: выявлять закономерности успешной игры, сопоставляя действия своей команды и команды соперника, делать выводы для улучшения игрового результата.

Регулятивные УУД:

Самостоятельно определять цели своей деятельности во внеурочной деятельности.

Самостоятельно планировать собственную деятельность при выполнении технических и тактических элементов пионерболла.

Выбирать наиболее эффективные способы решения двигательных задач, проводить детальный анализ собственных двигательных действий и своевременно устранять технические ошибки.

Ориентироваться в способах решения тактических задач в условиях командных соревнований и игровых ситуаций.

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Оценивать правильность выполнения игровой или учебной задач.

Владеть основами самоконтроля, самооценки.

Коммуникативные УУД:

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Взаимодействовать в команде: эффективно общаться с партнерами по игре в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов всех участников игры, находить компромиссные решения в спорных игровых ситуациях.

Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение при обсуждении тактики игры, разборе ошибок или выборе капитана команды.

Строить монологическое и диалогическое высказывание: задавать вопросы, четко и понятно для окружающих выражать свои мысли, давать устные инструкции партнерам по команде.

Проявлять эмпатию и уважение: уважительно относиться к мнению и действиям партнеров по команде и соперников.

Предметные результаты:

Обучающиеся получают разносторонние знания об истории возникновения, становления и развития пионерболла как спортивной игры.

Сформируют четкие представления о правилах игры в пионербол, функциях игроков на площадке, правах и обязанностях капитана, а также о правилах судейства.

Получат представление об оздоровительной, развивающей, воспитывающей направленности спортивных игр и их положительном влиянии на физическое развитие и здоровье человека.

Усвоят правила безопасного поведения и техники безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований по пионерболу.

Овладеют базовыми техническими приемами игры: правильной стойкой игрока, способами ловли мяча.

Научатся выполнять точную и стабильную подачу мяча в различные зоны площадки.

Освоят простые тактические действия в защите и в нападении.

Разовьют основные физические качества: координацию движений, скорость реакции, прыгучесть, выносливость и общую ловкость в процессе игровых ситуаций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 6 КЛАСС

Личностные:

Готовность к активным занятиям игровыми видами спорта;

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

Умение взаимодействовать в команде;

Формирование понимания ценности здорового образа жизни;

Развитие таких качеств как: внимание, ориентация в пространстве, согласованность и скоординированность индивидуальных и коллективных действий, точность движений; самостоятельность в выполнении заданий.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Ориентироваться в понятиях и терминах: усваивать и правильно использовать спортивную терминологию игры в пионербол (подача, пас, ловля, зона, переход, фол).

Извлекать и анализировать информацию: самостоятельно находить, отбирать и информацию о правилах игры, истории её возникновения и тактических схемах из различных источников.

Моделировать игровые ситуации: создавать простые графические схемы для расстановки игроков на площадке и направления передач мяча.

Выявлять причинно-следственные связи: понимать, как физические законы (угол полета мяча, сила удара, траектория) влияют на точность подачи и надежность ловли мяча.

Осуществлять логические операции: сравнивать технические приемы между собой (например, верхнюю и нижнюю передачу), классифицировать тактические действия.

Анализировать двигательный опыт: выявлять закономерности успешной игры, сопоставляя действия своей команды и команды соперника, делать выводы для улучшения игрового результата.

Регулятивные УУД:

Самостоятельно определять цели своей деятельности во внеурочной деятельности.

Самостоятельно планировать собственную деятельность при выполнении технических и тактических элементов пионербола.

Выбирать наиболее эффективные способы решения двигательных задач, проводить детальный анализ собственных двигательных действий и своевременно устранять технические ошибки.

Ориентироваться в способах решения тактических задач в условиях командных соревнований и игровых ситуаций.

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Оценивать правильность выполнения игровой или учебной задач.

Владеть основами самоконтроля, самооценки.

Коммуникативные УУД:

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Взаимодействовать в команде: эффективно общаться с партнерами по игре в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов всех участников игры, находить компромиссные решения в спорных игровых ситуациях.

Формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение при обсуждении тактики игры, разборе ошибок или выборе капитана команды.

Строить монологическое и диалогическое высказывание: задавать вопросы, четко и понятно для окружающих выражать свои мысли, давать устные инструкции партнерам по команде.

Проявлять эмпатию и уважение: уважительно относиться к мнению и действиям партнеров по команде и соперников.

Предметные результаты:

Обучающиеся получают разносторонние знания об истории возникновения, становления и развития пионербола как спортивной игры.

Сформируют четкие представления о правилах игры в пионербол, функциях игроков на площадке, правах и обязанностях капитана, а также о правилах судейства.

Получат представление об оздоровительной, развивающей, воспитывающей направленности спортивных игр и их положительном влиянии на физическое развитие и здоровье человека.

Усвоят правила безопасного поведения и техники безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований по пионерболу.

Овладеют базовыми техническими приемами игры: правильной стойкой игрока, способами ловли мяча.

Научатся выполнять точную и стабильную подачу мяча в различные зоны площадки.

Освоят простые тактические действия в защите и в нападении.

Разовьют основные физические качества: координацию движений, скорость реакции, прыгучесть, выносливость и общую ловкость в процессе игровых ситуаций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Тема1:Введение	1	Изучение инструкций по технике безопасности в спортивном зале и на открытых площадках. Ознакомление с правилами пожарной безопасности и культурой поведения в школе Основные положения правил игры в пионербол.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
2	Тема 2: Развитие двигательных качеств	11 часов	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие быстроты и координации движений. Развитие специальной ловкости и быстроты реакции. Выполнение игровых упражнений на выносливость. Участие в подвижных играх и игровых заданиях. Соблюдение правил безопасности и самоконтроля.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
3	Тема № 3: Сочетание приемов в игре	5 часов	Выполнение двухэлементных технических связок. Отработка атакующих сочетаний. Освоение защитных игровых связок. Отработка связки «Подача — Переход». Моделирование игровых ситуаций в три касания. Тактический анализ игровых действий.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

4	Тема № 4: Учебно-тренировочная игра	7 часов	Изучение разметки. Освоение основных игровых правил. Изучение судейских жестов. Проведение двусторонних учебных игр по полным правилам	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
5	Тема 5: Развитие координации	6 часов	Выполнение сложно координационных упражнений с мячом. Отработка прыжковой координации у сетки. Упражнений на пространственную ориентацию. Выполнение упражнений на согласованность движений. Использование подвижных игр высокой координационной сложности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
6	Тема № 6: Итоговый контроль: учебная итоговая игра	4 часа	Организационная и судейская деятельность. Соблюдение регламента и правил игры. Командное взаимодействие и коммуникация. Анализ и самооценка	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Тема1:Введение	1 час	Изучение инструкций по технике безопасности в спортивном зале и на открытых площадках. Ознакомление с правилами пожарной безопасности и культурой поведения в школе. Изучение гигиенических стандартов (требования к форме, обуви, питьевому режиму, самочувствию).	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
2	Тема № 2. Развитие двигательных качеств и техническая подготовка	11 часов	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов и специальную разминку с мячами в парах, тройках и у стены. Выполнять основную стойку игрока в статической позе и в динамике после перемещений. Выполнять специальные двигательные задания на развитие прыгучести, ловкости, координации движений, зрительного внимания и быстроты двигательной реакции. Изучение и закрепление техники приема и передачи мяча различными способами	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

3	Тема № 3. Тактико-технические взаимодействия в игре	5 часов	Изучение и применение официальные правила пионербола. Выполнение связки технических приемов: ловля — передача — бросок мяча через сетку. Освоение тактики защиты и нападения. Выполнение физических упражнений на развитие общей и силовой выносливости. Взаимодействие в команде во время двусторонней учебной игры. Соблюдение игровой дисциплины, правил безопасности и судейских требований. Анализ тактических ошибок и корректировка свои действий в процессе игры.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
4	Тема № 4. Техника и тактика игры	7 часов	Изучение техники атакующего удара: разбег, прыжок и удар мячом поди сетку. Направлять мяч двумя руками сверху и снизу в заданные тактические зоны (1, 6, 5). Взаимодействие в парах и тройках при организации атакующих действий через сетку. Выполнение прыжковых и координационных упражнений для развития ловкости. Применение изученных приемов в процессе двусторонней учебной игры. Контроль соблюдения правил безопасности.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
5	Тема № 5. Развитие координационных способностей	6 часов	Выполнение специальных упражнений и двигательных заданий в подвижных и спортивных играх. Закрепление техники выполнения передач мяча двумя руками сверху и снизу. Отработка технического взаимодействия с партнером через сетку. Контроль точности и траектории полета мяча при передачах в парах. Соблюдение правил безопасности и игровой дисциплины при работе у волейбольной сетки. Оценка качества выполнения координационных элементов и исправление своих ошибок.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad

6	Тема № 6: Итоговый контроль: учебная итоговая игра	4 часа	Игровое взаимодействие: демонстрация сыгранности, использование сложных тактических комбинаций. Психологическая взаимовыручка: поддержка партнеров по команде при ошибках, проявление спортивного характера и взаимопомощи. Игровая адаптация: умение быстро перестраивать тактику защиты и нападения в зависимости от стиля игры команды-соперника.	Федеральная государственная информационная система «Моя школа» Российская электронная школа (РЭШ) Online Test Pad
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Формы контроля	Практические работы
1	Основные положения правил игры в пионербол. Стойка игрока. Зоны. Переходы. Инструктаж по технике безопасности	1	Фронтальный опрос по технике безопасности.	Беседа: предупреждение травматизма ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
2	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ.	1	Сдача контрольных нормативов	Перемещение приставным шагом. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
3	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ.	1	Проверка навыков подачи мяча	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
4	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи	1	Проверка навыков	Силовые упражнения для рук,

	Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ.		подачи мяча	ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
5	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку. Специальные физические упражнения с набивным мячом. ОРУ.	1	Проверка навыков подачи мяча	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
6	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ.	1	Проверка навыков приема мяча	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
7	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ.	1	Проверка навыков приема мяча	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
8	Приём мяча. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ.	1	Проверка навыков приема мяча	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
9	Упражнения на координацию. подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ.	1	Проверка навыков приема мяча	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
10	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. ОРУ.	1	Проверка навыков сочетания приемов	Беговые упражнения Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
11	Подача мяча с 3-5-6 метров. Прием мяча после подачи. ОРУ.	1	Проверка навыков сочетания приемов	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол .
12	Прыжки с подниманием рук вверх с места. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Итоговый контроль по теме «Развитие	Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в

			двигательных качеств»	пионербол с баскетбольным мячом.
13	Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Контроль приема мяча после подачи.	1	Выполнение технических тестов	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
14	Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Выполнение технических заданий	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол
15	Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Выполнение технических заданий	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
16	Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Выполнение технических заданий	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
17	Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Итоговый контроль по теме «Сочетание приемов в игре»	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
18	Групповые тактические действия. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Игра «Только через пас»	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
19	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Игра «Только через пас»	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в

				пионербол.
20	Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Игра «В свободную зону»	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
21	Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Игра «В свободную зону»	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
22	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Игра «В свободную зону»	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
23	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Командный разбор	Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
24	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Итоговый контроль по теме «Учебно-тренировочная игра»	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
25	Закрепление командных тактических действий в игре ОРУ.	1	Тесты на ловкость	Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
26	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ.	1	Тест на ловкость	Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
27	Закрепление командных тактических действий в игре.	1	Броски на точность по	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в

			ориентирам	пионербол.
28	Закрепление командных тактических действий в игре.	1	Броски на точность по ориентирам	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.
29	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	1	Броски на точность по ориентирам	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол
30	Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	1	Итоговый контроль по теме «Развитие координации»	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол
31	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	1	Краткий опрос после игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.
32	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча.	1	Краткий опрос после игры	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.
33	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.	1	Краткий опрос после игры	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.
34	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча.	1	Итоговый контроль по теме	ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в

	Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.		«обобщение изученного материала»	пионербол.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Формы контроля	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности с упором на предупреждение травм при групповых действиях Актуализация знаний правил игры, углубленный разбор правил	1	Фронтальный опрос по технике безопасности.	Беседа: предупреждение травматизма ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.
2	Входной контроль и тестирование. Тестирование физических качеств.	1	Сдача контрольных нормативов	Выполнение тестовых упражнений. Учебная игра.
3	Развитие стартовой скорости и быстроты реакции. Быстрота перемещений по площадке и реакция на зрительный сигнал.		Проверка навыков подачи мяча	Выполнение ускорений. Отработка имитационных рывков. Учебная игра.
4	Развитие «взрывной» силы и прыгучести. Прыжковая подготовка		Проверка навыков подачи мяча	Выполнение серийных прыжков (гимнастические скамейки, маты) на двух ногах с мгновенным выпрыгиванием вверх). Учебная игра.
5	Развитие силы плечевого пояса. Силовые качества рук для дальних бросков и мощных подач.		Проверка навыков подачи мяча	Броски и ловля набивных мячей. Учебная игра.
6	Развитие координации движений и ловкости. Ловкость при приеме и «уходящих» мячей.	1	Проверка навыков приема мяча	Ловля и передача мячей, Упражнения в парах.
7	Развитие координации и прыгучести. Сочетание	1	Проверка навыков	Ловля теннисных или

	прыжков и координационных действий.		приема мяча	волейбольных мячей Прыжки у сетки. Броски мяча через сетку в прыжке. Учебная игра.
8	Развитие специальной игровой выносливости.	1	Проверка навыков приема мяча	Круговая тренировка. Непрерывный челночный бег. Учебная игра.
9	Развитие гибкости и подвижности суставов. Профилактика травматизма и увеличение амплитуды движений.	1	Проверка навыков приема мяча	Комплекс упражнений на растяжку. Упражнения на гибкость в парах. Учебная игра.
10	Комплексное развитие качеств в игровых условиях. Интеграция физических качеств в соревновательную деятельность.	1	Проверка навыков сочетания приемов	Выполнение игровых заданий с усложнением. Учебная игра.
11	Итоговый контроль физических качеств.	1	Итоговый контроль по теме «Развитие двигательных качеств»	Повторная сдача контрольных нормативов.
12	Связка «Перемещение + Ловля + Бросок» Сочетание быстрых перемещений с приемом и немедленной атакой.	1	Итоговый контроль по теме «Развитие двигательных качеств»	Отработка связки в парах через сетку. Игровые упражнения. Учебная игра.
13	Связка «Прием (ловля) + Передача партнеру» Организация командных атакующих действий через пас	1	Выполнение технических тестов	Отработка тактики игры Тренировка точности передач Учебная игра.
14	Связка «Пас партнера + Атакующий бросок (в прыжке)» Завершение командной атаки у сетки.	1	Выполнение технических заданий	Отработка действий нападающего игрока Выполнение игровых комбинаций .Учебная игра.
15	Связка «Подача + Переход к защитным действиям» Переключение от атакующего действия (подачи) к обороне своей зоны.	1	Выполнение технических заданий	Отработка командного взаимодействия. Игровое упражнение. Учебная игра.
16	Связка «Блокирование + Подстраховка» Групповые защитные действия	1	Выполнение технических заданий	Отработка прыжка у сетки Действия игроков задней линии. Учебная игра

17	Интеграция всех сочетаний приемов в тактическую игру. Контрольно-игровое занятие. Применение технических связей в игру.	1	Итоговый контроль по теме «Сочетание приемов в игре»	Двусторонняя игра
18	Организация атаки в пионерболе через обязательную распасовку.	1	Игра «Только через пас»	Игровые упражнения. Учебная игра
19	Правила подачи из-за лицевой линии по игровым зонам. Техника выполнения подачи	1	Игра «Только через пас»	Выполнение подач на точность. Учебная игра
20	Позиционная игра и правила перехода по зонам. Смена игровых позиций по часовой стрелке и удержание своей зоны.	1	Игра «В свободную зону»	Учебная игра
21	Игра у сетки. Правила блокирования и защиты.	1	Игра «В свободную зону»	Изучение правил блокирования в пионерболе
22	Судейский практикум в пионерболе. Изучение жестов арбитра.	1	Игра «В свободную зону»	Теоретический разбор и практическая демонстрация судейских жестов. Учебная игра.
23	Тактические особенности игры	1	Командный разбор	Изучение тактики игры. Учебная игра.
24	Контрольно-зачетный матч по полным правилам пионербола.	1	Итоговый контроль по теме «Учебно-тренировочная игра»	Учебная игра.
25	Реагирование на изменение траектории полета мяча.	1	Тесты на ловкость	Ловля мячей, Отработка реакции на летящий мяч. Учебная игра.
26	Развитие координации .Ловля и броски мяча в прыжке.	1	Тест на ловкость	Отработка связки. Выполнение нападающего броска. Учебная игра.
27	Координация движений при падениях и быстрых перемещениях.	1	Броски на точность по ориентирам	Освоение элементов самостраховки. Учебная игра.
28	Пространственная ориентация при командном взаимодействии. Согласованность движений при игре в усложненных условиях.	1	Броски на точность по ориентирам	Упражнения в парах с одновременным использованием двух мячей
29	Координация силы броска и точности передачи.	1	Броски на точность	Отработка приема мяча.

			по ориентирам	Выполнение передач партнеру на разное расстояние
30	Контрольно-игровое занятие	1	Итоговый контроль по теме «Развитие координации»	Двусторонняя учебная игра в пионербол по усложненным правилам
31	Учебные мини-матчи. Организация турнира.	1	Краткий опрос после игры	Игровая: Двусторонняя учебная игра
32	Контроль игры	1	Краткий опрос после игры	Игровая: Двусторонняя учебная игра
33	Контроль игры	1	Краткий опрос после игры	Игровая: Двусторонняя учебная игра
34	Контроль игры	1	Итоговый контроль по теме «обобщение изученного материала»	Игровая: Двусторонняя учебная игра
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

