

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 19»  
муниципального образования Кандалакшский район

«СОГЛАСОВАНО»  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МАОУ ООШ № 19  
г. Кандалакша  
\_\_\_\_\_  
Н. А. Лашина  
Приказ № 49 от «29» августа 2023 г

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Пионербол с элементами волейбола»**

**5 класс**

г. Кандалакша  
2023 год

## 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения, во время игры в пионербол;
- организовывать и проводить со сверстниками игру в пионербол и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Представленным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Техника безопасности и правила игры в пионербол.

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра

Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.

Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.

Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

Упражнения по технике группового блока. Учебная игра

Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Техничко-тактические действия в защите при страховке игрокомб зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.

Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.

Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.

Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия.

Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.

Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.

Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Упражнение для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.

Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Учебная игра с заданием.

Итоговое занятие. Командные соревнования.

### 3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности и правила игры в пионербол	1
2.	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Поддача на точность.	1
3.	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1
4.	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	1
5.	Подводящие и специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.	1
6.	Учебная игра.	1
7.	Подводящие и специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы.	1
8.	Учебная игра.	1
9.	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	1
10.	Упражнения с набивными и баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1
11.	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении, на подкидном мостике, в парах через сетку, для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1
12.	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. Специальные упражнения в парах, тройках без сетки, через сетку.	1
13.	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки, грудь. Акробатические упражнения.	1
14.	Учебная игра.	1
15.	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения), с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упражнения через сетку (в паре).	1

16.	Упражнения по технике группового блока. Учебная игра	1
17.	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	1
18.	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	1
19.	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1
20.	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1
21.	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	1
22.	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1
23.	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. Групповые взаимодействия.	1
24.	Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	1
25.	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1
26.	Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	1
27.	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1
28.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1
29.	Упражнение для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут).	1
30.	Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	1
31.	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
32.	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1
33.	Учебная игра с заданием.	1
34.	Командные соревнования.	1
<b>Итого</b>		<b>34 часа</b>