

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности спортивной секции «Пионербол»

1. Планируемые результаты реализации программы

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значении пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты;

Обучающиеся смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности секции «Пионербол» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности секции «Пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности секции «Пионербол» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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.	1

	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями	
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. Техничко-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
Итого		34 часа