

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Пионербол»  
на 2023 - 2024 учебный год

## Планируемые результаты курса «Пионербол»

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия пионерболом (по правилам волейбола) для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях пионерболом (по правилам волейбола) стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Пионербол (по правилам волейбола) развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в пионерболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Пионербол (по правилам волейбола) позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение волейбольного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом, активное использование пионербола (по правилам волейбола) в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по пионерболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий пионербола

(по правилам волейбола).

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности пионерболом ( по правилам волейбола);

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в пионерболе ( по правилам волейбола);

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в пионерболе ( по правилам волейбола), а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий в пионерболе ( по правилам волейбола).

## **Содержание курса «Пионербол»**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 5 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 – 19 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).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Часы</b>
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5 часов</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10 часов</b>
<b>3.</b>	<b>Технико-тактические приемы</b>	<b>19 часов</b>
	<b>Всего</b>	<b>34 часов</b>

**Календарно-тематическое планирование по пионерболу  
(по правилам волейбола)**

<b>№ занятия</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>№1-2</b>	Инструкция по технике безопасности. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»  Тестирование. Соблюдают технику безопасности во время игры.	<b>2</b>		
<b>№3-5</b>	Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.  Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ.  Изучают самостоятельно основы знаний о физкультуре и спорте.	<b>3</b>		
<b>№6-7</b>	Комплекс ОРУ№2. (С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой.  Пионербол. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ Описывают приемы и подачи.	<b>2</b>		
<b>№8-9</b>	Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».  Пионербол. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ.	<b>2</b>		
<b>№10-11</b>	Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач.  Пионербол. Демонстрируют правильное выполнение .Описывают правила формирования команд	<b>2</b>		
<b>№12-13</b>	Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5Формирование команд.  Пионербол. Инструкция по технике безопасности. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ. Описывают правила техники безопасности во время турнира	<b>2</b>		
<b>№14</b>	Турнир по пионерболу. Демонстрируют правильное выполнение игры.	<b>1</b>		

<b>№15-16</b>	Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх». Демонстрируют правильное выполнение ОРУ.Описывают технику атаки	<b>2</b>		
<b>№17-19</b>	Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки». Демонстрируют правильное выполнение ОРУ. Описывают правила пионербола с блокированием.	<b>3</b>		
<b>№20-21</b>	Комплекс ОРУ №7. Техника защиты. Пионербол. Игра «Вышибалы» Тестирование. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ .Описывают технику защиты	<b>2</b>		
<b>№22-23</b>	Комплекс №8(с набивными мячами)Техника быстрой атаки. Пионербол. Основы знаний о физкультуре и спорту. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ .Описывают технику быстрой атаки.	<b>2</b>		
<b>№24-25</b>	Комплекс ОРУ№9 (с утяжелителями).Прыжковые упражнения. Пионербол. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ. Выполняют прыжковые упражнения	<b>2</b>		
<b>№26-27</b>	Комплекс ОРУ №10 (со скакалками. эстафеты с мячом. Пионербол Демонстрируют правильное выполнение ОРУ	<b>2</b>		
<b>№28-30</b>	Комплекс ОРУ№10.Обучение составлению комплекса. Правила судейства. П.И. «Собачки» Пионербол. Демонстрируют правильное выполнение ОРУ. Описывают правила судейства.	<b>3</b>		
<b>№31-32</b>	Подготовка к турниру. Формирование команд. Инструкция безопасности. Тестирование. Соблюдают технику безопасности во время игры. Описывают правила формирования команд.	<b>2</b>		
<b>№33-34</b>	Турнир по пионерболу. Соблюдают технику безопасности во время игры.	<b>2</b>		
	Всего		<b>34</b>	

