**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность - курса внеурочной деятельности по пионерболу заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол - это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
* участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Программа курса «Пионербол» для детей 9-11 лет рассчитана на 1 год 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники игры в пионербол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно­-тренировочные игры. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по пионерболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и духовно­нравственном развитии личности учащихся, создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям пионерболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Основными задачами программы «Пионербол» являются:

Образовательные:

* продолжить знакомство с пионерболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
* углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
* формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

привитие учащимся организаторских навыков;

атаки и тактики

* овладение основными приемами техники и тактики игры.

Развивающие:

* укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* содействие правильному физическому развитию детского организма;
* способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
* целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

* формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
* пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
* расширять спортивный кругозор детей.
* воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей

страны.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

* установка на здоровый образ жизни;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Познавательные:

* ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
* владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила

игры;

* владеть основными техническими приемами;
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
* формировать первичные навыки судейства;
* планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности

​

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ«ПИОНЕРБОЛ»

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

1. Основы знаний

* понятие о технике и тактике игры
* основные положения правил игры в пионербол. Правила соревнований.

1. Специальная физическая подготовка

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.

1. Технико-тактические приемы -
2. Подача мяча

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

1. Передачи

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

1. Нападающий бросок

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

1. Блокирование

* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

1. Комбинированные упражнения

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

1. Учебно-тренировочные игры

* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков;
* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего

подачу).

1. Судейство игр

* отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

8. Контрольные игры

Применение и закрепление ранее изученных приемов и действий в игре.

Формы работы: игры, матчи, соревнования.

**ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПИОНЕРБОЛ»**

Регулятивные:

* организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
* соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
* проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
* самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные:

* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
* контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
* задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 учётом требований её 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;

Предметные:

* 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;
* 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ«ПИОНЕРБОЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема раздела** | **Количество часов** |
| Перемещения, броски | 3 часа |
| Подача мяча | 4 часа |
| Передачи | 4 часа |
| Нападающий бросок | 5 часов |
| Комбинированные упражнения | 8 часов |
| Учебно-тренировочные игры | 10 часов |
| **ИТОГО** | **34 часа** |