Рабочая программа внеурочной деятельности "Пионербол" по спортивно – оздоровительному направлению составлена для обучающихся 11 – 12 лет (6 класс) из расчета 2 часа в неделю. Форма организации занятий очно – дистанционная. Дистанционные занятия проводятся с использованием платформ "Zoom" и "Skype".

**Планируемые результаты изучения курса**

**Личностные результаты:**

* готовность и способность демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* проговаривать последовательность действий;
* уметь высказывать свое 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 воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

* 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.

*Коммуникативные УУД:*

* 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).

В итоге реализации программы учащиеся ***должны знать:***

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

***Должны уметь:***

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы учащиеся ***смогут узнать:***

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

***Смогут научиться:***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
* играть в пионербол с соблюдением основных правил;
* демонстрировать жесты судьи по пионерболу;
* проводить судейство по пионерболу.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Форма организации** | **Вид деятельности обучающихся** | **Кол-во часов** |
| 1 | Стойка игрока | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| 2 | Перемещения | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| 3 | Подачи мяча | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| 4 | Прием мяча | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 8 |
| 5 | Броски мяча | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 4 |
| 6 | Защитные действия | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 8 |
| 7 | Сдача контрольных нормативов | Секция | Спортивно–оздоровительная деятельность | 2 |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты | Соревнования | Игровая и познавательная деятельность | 16 |
| 9 | Игровое занятие | Соревнования | Игровая и познавательная деятельность | 18 |
| Итого | | | | 68 часов |

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** |
| 1-2 | Правила Т/Б. ОРУ. Разучивание и отработка стойки игрока (исходные положения). |
| 3-4 | ОРУ. Применение и совершенствование стойки игрока в игре (исходные положения). |
| 5-6 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 7-8 | ОРУ. ОФП. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры, эстафеты. |
| 9-10 | ОРУ. Разучивание и отработка перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. |
| 11-12 | ОРУ. Применение и совершенствование перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед в игре. |
| 13-14 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 15-16 | ОРУ. ОФП. Прыжки через скамейку. Подвижные игры, эстафеты. |
| 17-18 | ОРУ. Разучивание и отработка нападающего броска с места и после двух шагов в прыжке. |
| 19-20 | ОРУ. Применение и совершенствование нападающего броска с места и после двух шагов в прыжке в игре. |
| 21-22 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 23-24 | ОРУ. ОФП. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры, эстафеты с различными способами перемещений. |
| 25-26 | ОРУ. Разучивание и отработка прямой подачи с середины площадки. |
| 27-28 | ОРУ. Применение и совершенствование прямой подачи с середины площадки в игре. |
| 29-30 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 31-32 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие скорости. Подвижные игры, эстафеты. |
| 33-34 | ОРУ. Разучивание и отработка приема мяча после подачи на месте и в движении. |
| 35-36 | ОРУ. Применение и совершенствование приема мяча после подачи на месте и в движении в игре. |
| 37-38 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 39-40 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие скоростно – силовой выносливости. Подвижные игры, эстафеты. |
| 41-42 | ОРУ. Разучивание и отработка приема мяча от сетки и в падении. |
| 43-44 | ОРУ. Применение и совершенствование приема мяча от сетки и в падении в игре. |
| 45-46 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 47-48 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры, эстафеты. |
| 49-50 | ОРУ. Разучивание и отработка блокирования нападающего броска. Одиночный и двойной блоки. |
| 51-52 | ОРУ. Применение и совершенствование блокирования нападающего броска в игре. Одиночный и двойной блоки. |
| 53-54 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 55-56 | ОРУ.ОФП. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры, эстафеты. |
| 57-58 | ОРУ. Разучивание и отработка защитных действий. |
| 59-60 | ОРУ. Применение и совершенствование защитных действий в игре. |
| 61-62 | ОРУ. Игровое занятие. |
| 63-64 | ОРУ. ОФП. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры, эстафеты. |
| 65-66 | ОРУ. Сдача контрольных нормативов. |
| 67-68 | ОРУ. Игровое занятие. |