

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

### Личностные универсальные учебные действия:

учащийся получит возможность для формирования следующих личностных УУД::

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

### Метапредметные:

- 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;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.
- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию 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;
- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, 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.

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

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов | Формы организации    | Основные виды внеурочной деятельности  |
|-------|---|--------------|----------------------|--|
| 1     | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол, волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке.  | 3            | Беседа               | Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале и на свежем воздухе. Здоровье сберегающие беседы. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.  |
| 2     | Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Закрепление блокирования нападающего броска. Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Специальные беговые упражнения. Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. после подачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Закрепление командных тактических действий в игре. Силовые упражнения. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Закрепление командных тактических действий в игре. Прием мяча после подачи. Развитие | 31           | Практическое занятие | Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть, выполнять общеразвивающие упражнения. Научиться работать в парах, тройках, в команде. Владение мячом.<br><br>Научиться планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Самостоятельно оценивать правильность выполнения действий. Знать Правила поведения при спортивных играх. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки учащегося. |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| двигательных качеств. Игра с индивидуальными заданиями. Тренировочная игра в пионербол. Учебная игра по правилам соревнований. Учебная игра с самостоятельным судейством. |  |  |  |
|---|--|--|--|

### Тематическое планирование внеурочной деятельности

| № п\п | Тема  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1.    | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.         |              |
| 2.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол.                     |              |
| 3.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.                                  |              |
| 4.    | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.           |              |
| 5.    | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.                       |              |
| 6.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |              |
| 7.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                  |              |
| 8.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.     |              |
| 9.    | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.               |              |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 10. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.         |  |
| 11. | Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 12. | Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 13. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                       |  |
| 14. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| 15. | Приём поддачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Тренировочная игра в пионербол.          |  |
| 16. | Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 17. | Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 18. | Поддачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                     |  |
| 19. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 20. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 21. | Закрепление блокирования нападающего броска. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 22. | Игра с индивидуальными заданиями. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 23. | Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 24. | Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах.ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 25. | Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                 |  |
| 26. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| 27. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.   |  |
| 28. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                          |  |
| 29. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                          |  |
| 30. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                          |  |
| 31. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                          |  |
| 32. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                          |  |
| 33. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                          |  |
| 34. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление   |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств.<br>Тренировочная игра в пионербол. |  |
|--|---|--|

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Тема   | Дата |
|-------|--|------|
| 1.    | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.          |      |
| 2.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол.                     |      |
| 3.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.                                  |      |
| 4.    | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.           |      |
| 5.    | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.                       |      |
| 6.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |      |
| 7.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                  |      |
| 8.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.     |      |
| 9.    | Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в                          |      |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | пионербол.   |  |
| 10. | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.         |  |
| 11. | Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 12. | Нападающий бросок со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 13. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                       |  |
| 14. | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| 15. | Приём поддачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Тренировочная игра в пионербол.          |  |
| 16. | Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 17. | Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 18. | Поддачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                     |  |
| 19. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 20. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 21. | Закрепление блокирования нападающего броска. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств.   |  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | Тренировочная игра в пионербол.   |  |
| 22. | Игра с индивидуальными заданиями. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 23. | Нападающий бросок с первой линии. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 24. | Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах.ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.  |  |
| 25. | Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                                 |  |
| 26. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| 27. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.  |  |
| 28. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                           |  |
| 29. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                           |  |
| 30. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                           |  |
| 31. | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.                           |  |
| 32. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                          |  |
| 33. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после поддачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.                          |  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 34. | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств.<br>Тренировочная игра в пионербол. |  |
|-----|---|--|