

Аннотация к программе по ДО пионербол

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта коррекционной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Планируемые результаты

знать

- ✓ 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;

уметь

- ✓ 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 пионербол с соблюдением основных правил.