

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ДМИТРИЯ КОНСТАНТИНОВИЧА КВИТОВИЧА»

РАССМОТРЕНО
На заседании методсовета
Председатель методсовета
 Е.А.Сергеенко
Протокол № 2 от «12» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Козульская СОШ
№2 им. Д.К. Квитовича»
 Е.М.Космаченко
«12» мая 2022г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММ
«ПИОНЕРБОЛЬ»

Направленность: физкультурно - спортивная
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

Составитель:
Романова Евгения Анатольевна,
педагог дополнительного образования

пгт. Козулька

2022 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (по правилам волейбола) - физкультурно-спортивной направленности, направлена на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Профиль программы: физкультурно-спортивный.

Программа предусматривает стартовый уровень освоения программы, который предполагает удовлетворить потребности учащихся в физическом и нравственном развитии.

Актуальность и новизна программ

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.

Актуальность программы обусловлена проблемой развития физических качеств школьников, а при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, что чревато многими последствиями для растущего поколения. Данная программа ориентирована, прежде всего, на развитие двигательных навыков обучающихся с интегрированным подходом к получению теоретических знаний с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей в процессе практических занятий.

Педагогическая целесообразность программы

Заключается в том, что программа основана на принципах личностно-ориентированного образования детей и педагогики развития, в центре внимания которых личность ребенка, реализующего свои возможности. Программа предусматривает индивидуальную работу, учитывает возрастные и психофизиологические особенности обучающихся. Занятия пионерболом способствуют физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям. При этом воспитываются привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы

Программ «Пионербол» через развитие основных физических качества - быстроты, ловкости, выносливости, силы, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре - в волейбол.

Также осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации.

Изучаемые технические приемы содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности.

Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся.

В процессе теоретических знаний и игры они учатся правильно принимать и подавать мяч. Параллельно получают сведения об истории, традициях спортивной игры. У обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста, который благоприятен для развития всех физических способностей. В этом возрасте особое внимание уделяется всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Программа предназначена для учащихся 3-4 классов (8-10 лет).

Формируются одновозрастные или разновозрастные группы, численностью от 10 до 15 человек.

Набор учащихся в группу осуществляется на основе медицинской справки установленной формы о состоянии здоровья (отсутствие

противопоказаний заниматься физкультурой и спортом), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка. Для освоения программы дополнительных знаний по пионерболу не требуется.

Срок реализации программы и объём учебных часов:

Программа рассчитана на 1 год обучения. 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

Обучение по программе осуществляется в очной форме, но также применяются и **дистанционные** технологии обучения.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- Система Moodle (модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда);
- платформа Microsoft Teams;
- мессенджер Telegram;
- сервисы Google, Яндекс: документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

При проведении занятий применяются следующие **формы обучения:**

- демонстрационная (учащиеся слушают объяснение педагога и наблюдают за демонстрационным экраном);
- фронтальная (учащиеся синхронно работают под управлением педагога);
- индивидуальная и групповая работа (учащиеся выполняют задания индивидуально или в малых группах, в течение части занятия или одного-двух занятий).

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

В процессе обучения используются:

- словесные методы: рассказ-введение, рассказ-изложение;
- наглядные методы: методы иллюстраций и демонстраций с использованием, как традиционных средств, так и современных – компьютера, проектора для демонстрации презентаций, слайдов, фильмов.

На занятиях применяются **здоровьесберегающие технологии:**

- создается благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- в занятие включаются технологические приемы и методы, способствующие самопознанию, самооценке учащихся;
- для увеличения работоспособности и подавления утомляемости в занятие включаются физкультминутки (на 20-ой минуте занятия, длительностью - 1 мин., состоящие из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого).
- организация перерывов через каждые 40 минут с проветриванием спортивного зала.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (2 занятия по 40 минут с 10-минутным перерывом).

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.43172 -14).

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование двигательного опыта младших школьников через обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности

Задачи программы:

- сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в пионербол;
- содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
- воспитывать моральные и волевые качества, умение взаимодействовать в команде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Темы	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	

1	Введение в программу. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.	2	2	-	Устный опрос
2	Теоретические сведения по разделу «Пионербол»	2	2	-	Задания в тестовой форме
3	Общефизическая подготовка	16	-	16	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Сдача контрольных нормативов Наблюдение
5	Техническая подготовка	22	2	20	Наблюдение, Контрольные и тестовые упражнения
6	Технико-тактическая подготовка	14	-	14	Наблюдение, Контрольные и тестовые упражнения
7	Тактика игры в защите	16	2	14	Наблюдение, Контрольные и тестовые упражнения
8	Тактика игры в атаке	28	2	26	Наблюдение, Контрольные и тестовые упражнения
9	Двухсторонняя игра	30	-	30	Наблюдение, соревнование
10	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	соревнование
	Итого:	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в программу. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале (2 часа).

Теория (2 часа): правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях пионерболом. Правила пожарной безопасности,

поведения в спортивном зале. Программа обучения на год.

Тема 2. Теоретические сведения по разделу «Пионербол» (2 часа).

Теория (2 часа): сведения о знаменитых спортсменах-пионерболистах, выступлении национальной сборной России и других стран. Правила разминки. Терминология в пионерболе.

Тема 3. Общефизическая подготовка (16 часов).

Практика (16 часов): гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами, скакалками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

Акробатика. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

Легкая атлетика. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, гандбола. «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (10 часов).

Практика (10 часов): совершенствование 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, падения в перекате имитация подачи, нападающих ударов, блока, передачи мяча в стойке, падении, прыжке. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера».

Совершенствование прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук, то же с прыжком вверх.

Совершенствование качеств необходимых при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи пионербольного мяча на дальность в парах, над собой, в стенку

Совершенствование качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Совершенствование качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. 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. Движения выполняются с максимальной силой, с отягощением на кисти, предплечья, ноги. Спрыгивания с высоты до 50 см с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу, нападение с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера.

Совершенствование качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх с касанием подвешенного мяча: с места, после перемещения, после поворотов, после прыжка. Стоя у стены, прыгнуть и ладонями отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Передвижения вдоль сетки, остановка, блок (лицом и спиной к сетке). Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной, тройной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки: основная и низкая. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча сверху двумя руками, снизу на месте и после перемещения, в падении.

Тема 5. Техническая подготовка (22 часа).

Теория (2 часа): Технические приемы в «Пионерболе».

Практика (20 часов): техника выполнения нижнего приема. Совершенствование в технике передвижений в стойке пионерболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с пионербольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема. Отработка положения рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Отработка положения ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в пионербол.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Отработка правильного положения туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в пионербол.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Отработка набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в пионербол.

Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в пионербол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в пионербол.

Техника выполнения нападающего удара. Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка (14 часов)

Практика (14 часов): Подача мяча:

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

Передачи:

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

Нападающий бросок:

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

Комбинированные упражнения:

- подача – прием;
- подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок.

Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Тема 7. Тактика игры в защите (16 часов).

Теория (2 часа): Роль тактики в достижении «победы». Организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды; направленных на достижение победы над противником.

Практика (14 часов): упражнения на изучение и отработку тактических приемов игры в защите, разыгрывание различных комбинации, выстраивание различных тактических варианты в зависимости от соперника.

Тема 8. Тактика игры в атаке (28 часов).

Теория (2 часа): Индивидуальные, групповые и командные действия при нападении.

Практика (26 часов): упражнения на изучение и отработку тактических приемов игры в защите, разыгрывание различных комбинации, выстраивание различных тактических варианты в зависимости от соперника.

Тема 9. Двусторонняя игра (30 часов).

Практика (30 часов): основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в пионербол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Тема 10. Контрольные и итоговые занятия (4 часа).

Практика (4 часа): сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования школьного и районного уровня.

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом.

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям пионерболом;
- готовность и способность к саморазвитию и самосовершенствованию;

- развитие у учащихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, воля к победе.
- сформировать понимание о значимости занятий пионерболом и влиянии занятий на организм человека.

Метапредметные:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять совместный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные:

- знание расстановки игроков на поле;
- знание правил перехода игроков по номерам;
- знание правил игры в пионербол;
- знание правильность счёт по партиям;
- умение выполнять перемещения и стойки;
- умение выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- умение выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- умение выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- умение выполнять падения.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	в первом полугодии	17
3.	во втором полугодии	19
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2022
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	30.05.2023
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	4
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	144
8.	Форма организации образовательного процесса	очно

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Мяч волейбольный – 15 шт
- Мяч баскетбольный – 15 шт
- Скакалки – 15 шт
- Секундомер – 1 шт.

Информационное обеспечение

1. Видеоуроки игры «Пионербол»
2. Методические пособия
3. Пионербол. Виды и правила. Как играть и выиграть. Особенности [Электронный ресурс] <https://dlia-sporta.ru/>
4. Роль техники и тактики в достижении победы. [Электронный ресурс] <http://www.offsport.ru/>

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Романовой Евгенией Анатольевной. Образование высшее, преподаватель физической культуры.

Профессиональная переподготовка – педагог дополнительного образования.

Стаж работы - 8 лет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- вводный контроль: осуществляется при поступлении в объединение для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся;
- текущий контроль: осуществляется в процессе проведения опроса учащихся, выполнения практических работ, тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий на каждом занятии;
- итоговая аттестация: соревнования по игре «Пионербол».

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- задания в тестовой форме;
- участие в соревнованиях.

Способом оценки достижений является гибкая рейтинговая система.

Критерии оценки и уровни освоения программного материала

Основными средствами контроля результативности обучения являются контрольные упражнения:

- По технике: нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; передачи мяча у сетки; передачи мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча снизу; прямой нападающий удар.
- По техническим приемам игры: техника нападения (стойки, перемещения); передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, техника защиты (стойки, перемещения), прием мяча, блокирование.
- По тактическим приемам игры: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия в защите и нападении.

Контроль может быть как текущим так и зачетным.

Для определения физической подготовленности занимающихся проводится сдача контрольных нормативов по физической подготовке (таблица 1) которые проводятся 2 раза в год.

Таблица 1

Вид испытаний	Оценка	мальчики	девочки
30 м.	ниже среднего	6,6	6,6
	средний	6,5-5,2	6,5-5,6
	выше среднего	5,1-5,5	5,5-5,2
Длина с/м	ниже среднего	130	120
	средний	140-160	140-155
	выше среднего	160 и ниже	160-170
Челночный бег 3x10	ниже среднего	9,9	10,4
	средний	9,5-9,0	10,0-9,5
	выше среднего	8,9 и ниже	9,4 и ниже
Подтягивание из виса мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине из виса лёжа.		1	4
	ниже среднего	3-4	8-10
	средний	5 и выше	11 и выше
	выше среднего		

Формы фиксации

ФИ учащегося	30 м.	Длина с/м	Челночный бег 3x10	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Прохождение программы

Формы предъявления результатов обучения.

Участие занимающихся в районных соревнованиях по пионерболу в составе сборной команды школы.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Особенностью организации образовательного процесса является очное обучение с использованием электронного обучения и дистанционных форм обучения.

В процессе обучения используются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов используется рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Формами организации образовательного процесса являются:

- **фронтальная:** работа со всей группой одновременно (показ, объяснение, демонстрация, и т.п.);
- **групповая:** работа в парах, тройках для выполнения определенных технико-тактических задач;
- **индивидуальная:** для отработки определенных технических элементов.

Структура занятий состоит из нескольких этапов:

- Вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части).
- Основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствовать развитию физической подготовленности занимающихся).
- Заключительная часть (игра, разбор ошибок, подведение итогов)

На занятиях применяются дидактические материалы:

- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы для устного и письменного опроса, практические задания);
- видеозаписи, видео уроки;
- презентации.

2.5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
2. Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.
3. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
7. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
8. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
9. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клецёв – М., 1980

Литература для детей:

1. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.- 544 стр.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. -288 стр.
3. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро — свободный защитник.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях пионерболом

В учебно-тренировочном процессе по пионерболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

- **«Спиной к финишу».** Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.
- **«Бег с кувырками».** Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
- **Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».** Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник

которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

- **Игровое задание «Художник».** Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
- **«Мяч над головой».** Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.
- **«Обстрел чужого поля».** На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
- **«Не урони мяч».** Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
- **«Передачи в движении».** Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
- **«Свеча».** В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.
- **«Поймай и передай».** Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

- **«Вызов номеров».** Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

- Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
- Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
- Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
- **Эстафета с передачей волейбольного мяча.** Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в

руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

- **«Приём и передача мяча в движении».** Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

- **«Догони мяч».** Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков

вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

- **«Лепта волейболистов».** Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. **«Летающий мяч».** Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

- **Эстафета «Мяч над сеткой».** 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

- **«Сумей принять».** Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок

выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

- **«Снайперы».** Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.
- **«Прими подачу».** Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

- Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
- При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
- За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
- При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
- После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
- Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись

мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков. Когда все игроки команды выполнят атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

- **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
- **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие — по одному в зонах 2, 3, 4, их задача — организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.