

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад»пст. Керки

Согласовано на заседании

Педагогического совета

Протокол № 6 от 30.08.2022г.

Утверждено

Директор МБОУ «НШ-ДС» пст. Керки

Ласточкина О.Ю.

Приказ № 45 от 30.08.2022г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Веселый пионербол»

Направленность: **физкультурно-спортивная**

Уровень программы: **базовый**

Возраст обучающихся: **6-11 лет**

Срок реализации: **1 год (36 часов)**

Составитель:

Савиновская Ирина Георгиевна

Педагог доп.образования

пст. Керки

2022 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план программы	7
3. Содержание учебного плана.....	7
4. Календарный учебный график.....	10
5. Учебно - тематический план	10
6. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	14
7. Оценочные и методические материалы	15
8. Список литературы.....	17
9. Приложение 1	18
10. Приложение 2	23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый пионербол» разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича по которой в 1-4 классах на работу по пионерболу (по правилам волейбола) отводится 1 учебный час в неделю.

Пионербол (по правилам волейбола) входит в физкультурно – спортивную направленность. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и *активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.*

Пионербол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывают 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. Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитывается важная привычка – постоянное соблюдение бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Актуальность и особенность программы

Данная программа дополнительного образования заключается в том, что курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, 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 также развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола.

Новизна программы

Заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы: в объединение зачисляются все желающие в возрасте 6 - 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и сроки реализации программы.

Срок освоения программы - 1 год

На полное освоение программы требуется - 36 часов в год

Уровень - базовый

Форма обучения – очная. В каждом занятии прослеживаются теоретическая, практическая, игровая части. Среди форм образовательного процесса преобладают практические занятия с элементами игр и игровых элементов.

Режим занятий: программа рассчитана на 1 академический час в неделю.

Педагогическая целесообразность

Программа обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

В соответствии с перечисленными особенностями предлагаемая программа по пионерболу (по правилам волейбола) для учащихся начальной школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

Цель и задачи

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Задачи:

Образовательные:

- Овладеть теоретическими и практическими приемами игры в пионербол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (пионербол), обучить учащихся техническим приемам пионербола;
- Обучить учащихся тактическим взаимодействиям при игре в пионербол;
- Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
- Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (пионербол); обучить учащихся техническим приемам пионербола;
- Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку. - Научить правилам закаливания организма,

Развивающие:

- Развить координацию движений и основные физические качества.
-
- Сформировать убеждение в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности учащихся, - Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; -
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, умение в нужный момент мобилизовать свои физические силы;
- Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно- массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Планируемые результаты:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Пионербол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- 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;
- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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 при проведении игры «Пионербол», 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.

Критерии и способы определения результативности: текущий контроль для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки теоретических знаний, а также товарищеские игры и турниры. Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

Формы подведения итогов: контроль теоретической и практической подготовки, тестирование, соревнования.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование раздела, подраздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2	
2	Раздел 2. Физическая подготовка			
	2.1. Общая физическая подготовка.	14	1	6
	2.2. Специальная физическая подготовка.		1	6
3	Раздел 3. Тактическая подготовка	15	1	14
4	Раздел 4. Контроль	5		5
	Итого:	36	5	31

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка
2. Физическая подготовка
 - 2.1. Общая физическая подготовка
 - 2.2. Специальная физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Контроль

В разделе «**Теоретическая подготовка**» представлен материал, который дает основы знаний об истории развития пионербола, о правилах игры «Пионербол», о технике безопасности при проведении игры, о судействе игры.

В разделе «**Физическая подготовка**», который делится на подразделы «Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению младших школьников основным техническим приемам игры в пионербол, а также материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «**Тактическая подготовка**» содержатся материалы о тактических действиях в игре, о принципах формирования команды и взаимодействия игроков.

Раздел «**Контроль**» содержит тестирование, проведение которого позволяет учителю определить степень усвоения теоретического учебного материала, товарищеские игры и турниры проверяют физическую готовность учащихся.

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Теория: Инструкция по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Перемещение по площадке. Переход. Обучение подаче мяча. Обучение нападающему броску. Обучение блокированию. Обучение приему мяча. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.

№ п / п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Техника безопасности и правила поведения.	1	1		Беседа, фронтальный опрос, использование наглядных пособий.
2	<i>Теоретическая подготовка</i> Основы знаний: история развития пионербола, правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по пионерболу.	1	1		Беседа, ответы на вопросы.
	Итого:	2	2		

Раздел 2. «Физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5 м., 10 м. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Передача в парах. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Передача мяча внутри команды. Прием мяча через сетку с места. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Чередование перемещений. Прием подачи, передача к сетке. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии. Нападающий бросок со второй линии. Нападающий бросок после передачи. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Одиночный и двойной блок. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Поддача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Закрепление подачи мяча. Закрепление приема мяча после подачи. Игра в пионербол с двумя мячами. Прием подачи, передача к сетке. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты. Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. Прием мяча в падении. Закрепление приема передачи. Прием мяча с подачи. Прием мяча на месте и после перемещения. Поддача мяча по зонам и прием мяча. Закрепление точной подачи мяча по зонам. Прием мяча с подачи. Обучение действиям игрока в защите. Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Закрепление технических приемов в защите. Закрепление технических приемов в нападении. Закрепление нападающего броска. Закрепление нападающего броска с первой и второй

линии. Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Общая физическая подготовка</i> – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств	7	1	6	Практическая работа
2	<i>Специальная физическая подготовка</i> – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	7	1	6	Практическая работа
	Итого:	14	2	12	

Раздел 3. «Тактическая подготовка»

Тактическая подготовка

Практика: Действия игрока после приема мяча. Взаимодействие игроков. Формирование навыков командных действий. Обучение тактическим действиям при выполнении подач. Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Обучение командным тактическим действиям. Закрепление тактических действий при выполнении подач. Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Тактическая подготовка</i> – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия).	15	1	14	Тестирование
	Итого:	15	1	14	

Раздел 4. «Контроль»

Практика: Контроль выполнения подачи мяча. Контроль приема мяча после подачи. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Контроль выполнения приема мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска с первой линии. Контроль блокирования нападающего броска. Тестирование. Учебно-тренировочная игра. Учебная игра с самостоятельным судейством.

Учебная игра по правилам соревнований. Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Контроль	5		5	Зачет
	Итого:	5		5	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09. 2022 г.	31.05. 2023 г.	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, подраздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	2		Беседа, фронтальный опрос, использование наглядных пособий.
1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Игра «Спиной к финишу»	1	1		
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	1	1		
	Раздел 2. Физическая подготовка	14	2	12	Практическая работа, индивидуальная работа, работа в группе, в парах

	2.1. Общая физическая подготовка.	7	1	6	
3	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		1		
4	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Игра «Бег с кувытками»			1	
5	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Мяч над головой»			1	
6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.			1	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Игра «Не урони мяч»			1	
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Бег с остановками и изменением направления. Игра «Передачи в движении»			1	
9	Контроль действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.			1	
	2.2. Специальная физическая подготовка.	7	1	6	Практическая работа, индивидуальная работа, работа в группе, в парах
10	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра «Поймай и передай»		1		
11	Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Эстафеты.			1	
12	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. Игра «Летающий мяч»			1	
13	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.			1	

14	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Игра «Сумей принять»			1	
15	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Игра «Сумей принять»			1	
16	Контроль передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Прыжковые			1	
	Раздел 3. Тактическая подготовка	15	1	14	Товарищеская игра, работа в группах, в парах, индивидуальная работа Зачет
17	Блокирование нападающего броска. нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед.		1		
18	Подача мяча по зонам. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.			1	
19	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой.			1	
20	Контроль приема мяча после подачи. Игра «Летающий мяч»			1	
21	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Игра «Мяч вверх».			1	
22	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Эстафеты.			1	
23	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии.			1	
24	Прием мяча в падении. Передача мяча. Взаимодействие игроков. Эстафеты.			1	
25	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие			1	

	выносливости. Игра «Кто быстрее»				
26	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.			1	
27	Техника выполнения подачи мяча по зонам, приема мяча от сетки.			1	
28	Тестирование подачи мяча по зонам.			1	
29	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.			1	
30	Обучение тактическим действиям при выполнении подач. 30 м (сек)			1	
31	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Прыжок в длину с места.			1	
	Раздел 4. Контроль	5		5	Товарищеская игра, работа в парах, группах Зачет
32	Контроль техники нападающего броска с первой линии. Челночный бег 3x10 м			1	
33	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег. Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.			1	
34	Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.			1	
35	Тестирование Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой (Д)			1	
36	Учебная игра с самостоятельным судейством			1	
	ИТОГО	36	5	31	

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение:

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры «Пионербол». Знакомятся с гигиеническими требованиями местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении остальных разделов программы применяются 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 необходимо использовать 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.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

1. Зал активного отдыха.
2. Стойки для волейбольной сетки.
3. Волейбольная сетка.
4. Мячи волейбольные.
5. Мячи набивные.
6. Скакалки.

Оценочные и методические материалы

Промежуточный контроль результатов проводится в виде тестов, контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла два-три раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачёты по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Контрольные упражнения

Технический приём	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	4	3	2	4	3	2
	Подача мяча по зонам (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Приём мяча	Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	5	3	2	4	2	1
	Приём мяча от сетки (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Нападающий бросок	Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	Нападающий	-	-	-	-	-	-

Вид испытаний	Оценка	Оценка	
		Мальчики	Девочки
30 м (сек)	ниже среднего средний выше среднего	6,6 6,5-5,2 5,1-5,5	6,6 6,5-5,6 5,5-5,2
Прыжок в длину с места (см)	ниже среднего средний выше среднего	130 140-160 160 и ниже	120 140-155 160-170

Челночный бег 3x10 (сек)	ниже среднего средний выше среднего	9,9 9,5-9,0 8,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,4 и ниже
Подтягивание из виса мальчики- на высокой перекладине, девочки- на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	ниже среднего средний выше среднего	1 3-4 5 и выше	4 8-10 11 и выше

Список использованной литературы:

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе. Программа, рекомендации. ФГОС. – Волгоград : / Учитель, 2019.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС.М.: Просвещение, 2014.
3. Найминова Э.Б. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. М.: Феникс, 2001. – 251 с.
4. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». М.: 2009. №1.
5. Симонова О.В. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения: Спорт в школе. – 2000. – N 41–42. С. 5–17.
6. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград : / Учитель, 2011. – 251 с.
7. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С. Блудлина, С.В. Емельянов-Волгоград: Учитель-АСТ, 2010.
8. Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айри-пресс, 2012.
9. Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М. Должиков. М.: Айри-пресс, 2012.

Список литературы для обучающихся:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
2. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт». 2003.
3. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013. – 190 с.

Информационные источники.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г.
- Айриянца А.Г. Пионербол. Учебник для институтов физической культуры./ А.Г. Айриянца, Москва, «ФиС» 1976г.
- Клещёв Ю.Н. Пионербол. Составитель, /Ю.Н. Клещёв., Москва, «ФиС» 1983г. 114с.- Голомазов В.А. Волейбол в школе./ В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. Москва. «Просвещение» 1976г.
- Железняк Ю. Д. Волейбол в школе./ Ю. Д. Железняк, Л.Н. Скупский. Москва. «Просвещение». 1989г. – 126с.
- Высшая школа 1983г. Основы волейбола, составитель Чехов О. Москва. «ФиС» 1979г.
- Клещёв Ю.Н. Юный пионерболист./ Ю.Н. Клещёв, Н.Г. Фурманов. Москва. «ФиС» 1979.

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

крут. 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 игроками — 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.

«Ляпта 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, расположенные 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 выполнят 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

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.