

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 236 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 9
от « 25 » мая 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

«ПИОНЕРБОЛ»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 9-11 лет

Разработчик:
Одиноченко Диана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания »;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 « Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(рад.6 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы

Даная программа отвечает потребностям современных детей и их родителей. Программа рассчитана на обучающихся 9 - 11 лет. Программа адаптирована к уровню физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ и может применяться в массовой физкультурно-оздоровительной работе. Занятия по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе создают все условия для всестороннего развития учащихся в области физического воспитания.

Актуальность программы

В числе первостепенных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и всей общественностью, это необходимость создания таких условий, при которых школьники разного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями во внеурочное время; условий, способствующих повышению двигательной активности школьников, укреплению их здоровья, улучшению физической подготовленности, а следовательно и подготовки подрастающего поколения. Большую роль во всестороннем физическом воспитании учащихся младшего школьного возраста играют элементы спортивных игр. Этот фактор способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом учащихся школьного возраста. Занятия по данной программе решают проблему поддержания и укрепления здоровья учащихся, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. Спортивные игры развивают физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у учащихся повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Учащиеся учатся согласовывать свои действия с действиями товарищей; воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается сенсомоторный опыт, развивается творчество. Игры с мячом - это не только развитие физических качеств, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний, интерес к достижениям в игре.

Отличительные особенности программы

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в пионербол представляет собой средство не только физического развития, но и в удовлетворении индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья и организации свободного времени. Выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения: 1 год (36 недель) – 144 учебных часа

1 год обучения – 2 раз в неделю 2 учебных часа по (45мин), перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы:

- популяризация игры в пионербол среди школьников;
- создание условий для получения начальных знаний и умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;

- овладение техническими и тактическими приемами игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

Для реализации цели были поставлены следующие

Задачи программы:

Обучающие – обучение двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в пионербол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры и порядок проведения соревнований.

Развивающие – гармоничное физическое развитие учащихся, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение).

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование мотивов учебной деятельности; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование знаний о правилах охраны труда, технике безопасности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в

- соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная;

Особенности реализации программы:

Условия набора в группу: Принимаются все желающие (9 - 11 лет) на основе заявления родителей. В начале учебного года в ходе массовой работы объявляется набор учащихся, желающих заниматься по данной программе.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

В группе одного года обучения – 15 человек.

Формы организации занятий: используется групповая форма. Программой предусмотрены аудиторные и внеаудиторные занятия.

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные;

- игровые;
- соревновательные;
- контрольные;

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение..)
- *групповая*: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (соревнования между командами, групповая отработка технических и тактических приемов в пионерболе)
- *командная работа (игры, эстафеты, учебно-тренировочная игра)*
- *индивидуальна*: для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки.

Техническое оснащение

- музыкальный центр;
- компьютер

Дидактический материал

- инструкция по охране труда;
- правила игры в пионербол;
- методические пособия, разработки;
- схемы (в соответствии с программой);
- таблицы, мониторинги.
- аптечка

Спортивное оборудование

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастические скакалки;
- гимнастические палки;
- гимнастический мат;
- обручи;

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеразвивающей программе

«ПИОНЕРБОЛ»
Срок освоения: 1год
Возраст учащихся с 9 до 11 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Опрос. Вводное тестирование.
2	Техническая подготовка	6	30	36	Текущие контрольные нормативы по технической подготовленности, поэтапное тестирование личных достижений
3	Тактическая подготовка	8	38	46	Поэтапное и итоговое тестирование 2-3 раза в год.
4	Общая физическая подготовка	4	18	22	Учебные игры с заданиями.
5	Специальная физическая подготовк	4	20	24	Учебные игры с заданиями.
6	Соревнования и судейство	2	6	8	Опрос, разбор соревнований, итоги личных достижений.
7	Контрольные испытания	2	4	6	Учёт личных достижений в тестах и нормативах
	ИТОГО:	27	117	144	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена одежды и обуви на занятиях пионербол. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям пионерболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Характеристика пионербола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Практика: отработка практических заданий

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнения, ошибки при выполнении упражнений.

Практика: Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
- Мини-игра, судейство во время игры, контрольные испытания по общей физической подготовке, контрольные испытания по специальной физической подготовке, работа над

ошибками, отработка нижней подачи, отработка верхней подачи, подведение итогов

Тема 3.Тактическая подготовка.

Теория : индивидуальные действия занимающихся. –

Практика: индивидуальные (выбор места для выполнения нижней подачи; - выбор места для второй передачи и зоне) в защите и нападении.

Тема 4.Общая физическая подготовка.

Теория :правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: упражнения для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты.

Тема 5.Специальная физическая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

Тема 6. Соревнования и судейство.

Теория: правила игры в волейбол, терминология.

Практика: мини-игра, соревнования различного уровня, судейство во время игры.

Тема 7. Контрольные испытания.

Практика: по общей физической и специальной подготовке.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование мотивов учебной деятельности; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование знаний о правилах охраны труда, технике безопасности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска

- средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Календарно-тематический планирован к дополнительной общеразвивающей программе «Пионербол» 9-11 лет

<i>Раздел/ № занятия</i>	<i>Тема занятия, содержание</i>	<i>Количество часов</i>				<i>Планируемые даты</i>	<i>Фактические даты</i>
		<i>очно</i>		<i>дистанционный</i>			
		<i>план</i>	<i>факт</i>	<i>план</i>	<i>факт</i>		
	РАЗДЕЛ Водное занятие	2					
1	Тема: Инструктаж по технике безопасности при проведении игры Теория: Основные положения правил игры в пионербол. Практика: Разметка площадки. Стойки (высокая, средняя) и перемещения игрока. Предупреждение травматизма.	2					
	РАЗДЕЛ Техническая подготовка	36					

2	<p>Тема: Способы перемещения.</p> <p>Теория: Переход. Техника перемещения способы перемещения</p> <p>Практика: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра с мячом</p>	2					
3	<p>Тема: Броски мяча.</p> <p>Теория: Техника бросков мяча</p> <p>Практика: Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры</p>	2					
4	<p>Тема: Броски мяча</p> <p>Практика: Чередование перемещений. Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Игра с мячом</p>	2					
5	<p>Тема: Броски и ловля мяча</p> <p>Теория: Техника ловли мяча</p> <p>Практика: Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра.</p>	2					
6	<p>Тема: Броски и ловля мяча.</p> <p>Практика: Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м Игра «Поймай и передай»</p>	2					
7	<p>Тема: Подача мяча</p> <p>Теория: Техника подачи мяча</p> <p>Практика: Упражнения с набивным мячом. Передача в парах. Подачи мяча. Подвижная игра с мячом.</p>	2					
8	<p>Тема: Подача мяча</p> <p>Практика: Прием мяча после подачи на месте, после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»</p>	2					
9	<p>Тема: Передача мяча.</p> <p>Практика: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Упражнения на координацию</p>	2					
10	<p>Тема: Передача мяча.</p> <p>Практика: Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Действия игрока после приема мяча. Эстафета «Одна верхняя передача».</p>	2					
11	<p>Тема: Передача мяча внутри команды</p> <p>Практика: Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Упражнения на координацию. Эстафета «Две верхние передачи».</p>	2					
12	<p>Тема: Передача мяча через сетку.</p> <p>Теория: Техника передачи мяча через сетку</p> <p>Практика: Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча</p>	2					
13	<p>Тема: Совершенствование техники владения мячом.</p> <p>Теория: Техника владения мячом</p> <p>Практика: Контроль выполнения подачи мяча. Игра в пионербол по упрощенным правилам</p>	2					

14	<i>Тема:</i> Круговая тренировка <i>Теория:</i> Техника выполнения круговой тренировки <i>Практика:</i> Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	2					
15	<i>Тема:</i> Нападающий бросок. <i>Теория:</i> Техника нападающего броска. <i>Практика:</i> Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача мяча через сетку в прыжке. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	2					
16	<i>Тема:</i> Нападающий бросок. <i>Практика:</i> Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП Игра «Приём и передача мяча в движении».	2					
17	<i>Тема:</i> Подача мяча по зонам. <i>Практика:</i> Подача мяча по зонам и прием мяча. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения с метанием мяча в цель. Игра «Кто быстрее».	2					
18	<i>Тема:</i> Совершенствование техники владения мячом. <i>Практика:</i> Закрепление подачи мяча. ОФП Закрепление приема мяча после подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	2					
19	<i>Тема:</i> Контроль приема мяча после подачи. <i>Практика:</i> Прием подачи, передача к сетке. Развитие силовой выносливости. Взаимодействие игроков во время игры. Игра «Удары с прицелом»	2					
	РАЗДЕЛ Тактическая подготовка	46					
20	<i>Тема:</i> Освоение удара кистью по мячу <i>Практика:</i> удар по волейбольному мячу кистью, удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.	2					
21	<i>Тема:</i> Нападающий удар через сетку по мячу <i>Практика:</i> Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, мяч подбрасывает тренер или партнер. Игра «Бомбардиры».	2					
22	<i>Тема:</i> Атакующие удары <i>Практика:</i> Атакующие удары из зон 4,2,3- направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»).	2					
23	<i>Тема:</i> Нападающие удары на точность <i>Практика:</i> Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают. Игра «Удары с прицелом»	2					

24	Тема: Контрольное занятие. Соревнования по физической подготовке. Практика: соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: челночный бег, прыжки, метание.	2					
25	Тема: Контрольное занятие Соревнования по технико-тактической подготовке. Практика: В этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической комбинации.	2					
26	Тема: Обучение приему мяча снизу двумя руками. Теория: Техника приема мяча снизу двумя руками Практика: Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10м. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции	2					
27	Тема: Прием мяча у стены. Практика: У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями	2					
28	Тема: Прием мяча снизу Практика: Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
29	Тема: Прием мяча в парах. Практика: В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м.	2					
30	Тема: Прием мяча в парах. Практика: подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки. Игра «Обстрел чужого поля»	2					
31	Тема: Обучение блокированию Теория: Техника блокирования. Практика: Задерживание мячей над сеткой мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие». Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.	2					
32	Тема: Блокирующий удар: Практика: Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее.	2					
33	Тема: Блокирующий удар: Практика: Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке Блокирующий стоит у сетки в исходном положении.	2					
34	Тема: Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д.	2					

35	<i>Тема:</i> Упражнения для развития прыгучести <i>Практика:</i> Прыжки-многоскоки с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий	2					
36	<i>Тема:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. <i>Практика:</i> Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой	2					
37	<i>Тема:</i> Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. <i>Практика:</i> При передачах. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения;	2					
38	<i>Тема:</i> Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. <i>Практика:</i> изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.	2					
39	<i>Тема:</i> Индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Практика:</i> Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1, 6-5 и т. п.) Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий.	2					
40	<i>Тема:</i> Упражнения по технике. <i>Практика:</i> Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча.	2					
41	<i>Тема:</i> Обучение групповым тактическим действиям в нападении. <i>Практика:</i> Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий. Учебно-тренировочная игра.	2					
42	<i>Тема:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. <i>Практика:</i> Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).	2					
	РАЗДЕЛ Общая физическая подготовка	22					
43	<i>Тема:</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ОФП <i>Практика:</i> Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки во-лейболиста) на дальность (соревнование).	2					

44	Тема: Упражнения по технике в виде игр: ОФП Практика: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)». «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).	2					
45	Тема: Освоение удара кистью по мячу Теория: ОФП Практика: Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.	2					
46	Тема: Нападающий удар через сетку по мячу, Практика: Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, мяч подбрасывает тренер или партнер. Игра «Бомбардиры».	2					
47	Тема: Атакующие удары ОФП Практика: Атакующие удары из зон 4,2,3- направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки.	2					
48	Тема: Обучение приему мяча снизу двумя руками. Теория: Техника приема мяча снизу двумя руками Практика: Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10м. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
49	Тема: Прием мяча у стены. ОФП Практика: У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.	2					
50	Тема: Прием мяча снизу. ОФП Практика: Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
51	Тема: Прием мяча в парах. ОФП Практика: В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки. Игра «Обстрел чужого поля»	2					
52	Тема: Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий. ОФП Практика: Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий	2					

	пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках						
53	Тема: Упражнения для развития прыгучести. ОФП Практика: Прыжки-многоскоки с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий	2					
	РАЗДЕЛ Специальная физическая подготовка	24					
54	Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Практика: Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть	2					
55	Тема: Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Практика: При передачах. В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.	2					
56	Тема: Индивидуальные тактические действия в нападении. Практика: Броски набивного мяча над собой, изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера. Пионербол	2					
57	Тема: Индивидуальные тактические действия в нападении. Практика: При подачах. В парах, у одного мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны. Пионербол.	2					
58	Тема: Индивидуальные тактические действия Практика: подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1,6-5 и т. п.)	2					

	Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий.						
59	Тема: Упражнения по технике. Практика: Игрок за лицевой линией - подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку - подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») - надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») - подать на этого игрока.	2					
60	Тема: Обучение групповым тактическим действиям в нападения. Практика: Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. Учебно-тренировочная игра.	2					
61	Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Практика: Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки во-лейболиста) на дальность (соревнование).	2					
62	Тема: Упражнения по технике в виде игр: Практика: «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)». «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).	2					
63	Тема: Обучение командным тактическим действиям в нападении Практика: Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда». Игра по правилам мини-волейбола	2					
64	Тема: Индивидуальные тактические действия в защите. Практика: Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.	2					
65	Тема: Контроль выполнения приема мяча от сетки. Практика: Упражнения на координацию. Закрепление технических приемов в защите. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	2					

	РАЗДЕЛ Соревнования и судейство	8					
66	<i>Тема:</i> Контроль выполнения приема мяча от сетки. <i>Практика:</i> Упражнения на координацию. Закрепление технических приемов в защите. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	2					
67	<i>Тема:</i> Игра с индивидуальными заданиями. <i>Практика:</i> Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас)	2					
68	<i>Тема:</i> Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. <i>Теория:</i> Правила судейства. <i>Практика:</i> Учебная игра с самостоятельным судейством.	2					
69	<i>Тема:</i> Контрольные игры с заданиями <i>Практика:</i> Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Задания строятся на основе изученного материала	2					
	РАЗДЕЛ Контрольные испытания	6					
70	<i>Тема:</i> Соревнования по физической подготовке. <i>Практика:</i> соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: челночный бег, прыжки, метание.	2					
71	<i>Тема:</i> Соревнования по технико-тактической подготовке. <i>Практика:</i> В этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего	2					
72	<i>Тема:</i> Комплексный зачет. <i>Практика:</i> учитывать результаты соревнований по физической подготовке, технико-тактической подготовке и подвижным играм, контрольной игре	2					
	ИТОГО:	144					

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ Учебно-методический комплекс программы «ПИОНЕРБОЛ»

В рамках содержания первого раздела, обучающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций обучающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, обучающиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 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 обучающихся.

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Список литературы для использования педагогом:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
3. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. – N 41-42. – С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 2020г.

Список литературы в адрес обучающихся и родителей:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2010г. – 288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 2012г. – 544 стр.
3. Пионербол – игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2015г. – N 41-42. – С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. Для студентов пед. Ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 2018г.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- инструкции по технике безопасности
- дополнительная общеразвивающая программа, поурочные планы;
- методические рекомендации для педагогов проведению занятий по вопросам обучения игры в Пионербол;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;

Дидактические средства

- карточки с общеразвивающими упражнениями;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- видеозаписи с записью игр в пионербол, волейбол различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки с заданиями;
- иллюстрированный материал к темам программы:
- плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии спортсменов;
- картинки судейские жесты;
- словарь терминов по пионерболу;
- схемы спортивной площадки;
- картотека с играми;

Электронные образовательные ресурсы

- компьютерные презентации по темам программы;

Третий компонент – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положение по соревнованию в Пионербол);
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля и сроки проведения

Основной показатель работы секции по пионерболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы фиксации результатов реализации программы Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения обучающихся. В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в Пионербол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Формы контроля и сроки проведения: опрос, тестовое задание, контрольная игра в пионербол, контрольные упражнения, контрольные зачеты, календарные игры.

Варианты контрольно-измерительных материалов: грамоты, дипломы, протоколы соревнований, видеосъемка, фотографии

Формы фиксации результатов реализации программы контрольные игры, контрольные упражнения, открытые занятия, контрольные зачеты, соревнования.

Форма фиксации результатов: диагностическая карта (заполняется в декабре и мае).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы участие в соревнованиях, мероприятиях физкультурно-спортивной направленности, результативность (грамоты, дипломы и т.д.)

Способы проверки результатов.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке, регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные

<i>Подача мяча</i>	<i>1. Подача мяча (из 5 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>3 4</i>	<i>2 3</i>	<i>1 2</i>	<i>3 4</i>	<i>2 3</i>	<i>1 2</i>
	<i>2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Прием мяча</i>	<i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>4 5</i>	<i>3 3</i>	<i>2 2</i>	<i>3 4</i>	<i>2 2</i>	<i>1 1</i>
	<i>2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Нападающий бросок</i>	<i>1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
	<i>2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>1 3</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>1 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>
<i>Блокирование</i>	<i>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</i>	<i>10 11</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>	<i>- 2</i>	<i>- 1</i>	<i>- -</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий

Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. *Ускорения на определенных участках.* То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещения приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами.

Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Здесь можно выделить пять групп.

Первая группа. Направление перемещения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

Вторая группа. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4 м) и затем снова на ходьбу и т.д.

Третья группа. Способ перемещения постоянный, по сигналам меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

Упражнения для развития прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечивают проявление значительных усилий при отталкивании.

Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд

Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры

Передачи и прием мяча. 1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть

Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

Многочисленные броски баскетбольного мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударом о площадку.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.

Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену.

Подачи мяча.

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы и снизу.

Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом

Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

Нападающие удары. 1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку). 2. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке (серийно).

Метание теннисного мяча, (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5—10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.

Блокирование

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.

Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, становка и принятие исходного положения для блокирования.

Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

«Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

Соревнования по физической подготовке. В соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: спринтерские, только прыжки, метания, смешанные многоборья (бег и прыжки, бег и метания), отдельные виды легкой атлетики. В соревнованиях по гимнастике и акробатике включаются подтягивание из виса на перекладине (мальчики), из виса лежа (девочки), стойки, соединения акробатических упражнений.

Соревнования по подвижным играм. В программу таких соревнований включаются подвижные игры, игры подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в которых проявляются быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях волейболом

В учебно-тренировочном процессе по волейболу 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), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1. «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.

2. «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.

3. 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

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6. «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.

7. «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.

8. «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 за отведённое время.

Варианты:

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т.п.

в) 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.

9. 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 противоположных колонн, вторые

тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн 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 мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершают вторые, третьи 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 мячи 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 вернётся 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.

15. «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.

16. «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.

17. «Лапта 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.

2. 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

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «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.

3. «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:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.

3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

6. 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 3Х3 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

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонны 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.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки 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.

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 ей.

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.