

Комитет по образованию администрации г. Мурманска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска «Гимназия № 1»

<p>Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p>Протокол № 3 от «25» мая 2023 г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»</p> <p> /Чистякова М.А./</p> <p>Приказ от «01» сентября 2023 г. № 480</p> 
--	--

Дополнительная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Малюгина Е.Г.,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки, а также нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
4. 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»;
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)

10. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

Актуальность

Актуальность для общества

Вовлеченность учащихся в массовые занятия физической культурой и спортом – это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

Данный курс обучения игре в пионербол дает возможность учащемуся адаптироваться к сложным жизненным ситуациям. Игра в пионербол позволяет больше двигаться, что способствует укреплению здоровья, что особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Так же позволяет приобщить учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей.

Актуальность для системы образования.

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. Повышается мотивация к занятиям у учащихся. Содержание курса позволяет обучающимся активно включаться в учебно-познавательную деятельность и максимально проявить себя,

Актуальность для учащихся, родителей (законных представителей)

Игра в пионербол 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

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.

Новизну и значимость программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации. Учащиеся осваивают не только предметные умения, у них развивается широкий комплекс общих учебных умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетентности. Учащиеся готовы и могут выступать на различных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность:

Пионербол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в пионербол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате.

Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в пионербол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Уровень сложности — Стартовый уровень

Направленность программы — Физкультурно-спортивная

Цель программы

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, а также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 10 до 12) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Обучающие:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;

- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Коррекционные:

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности;
- осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.
- использование охранительно-педагогических мероприятий и подходов;
- изучение и учет сохранных, незатронутых функций, опора на них.

Адресат программы

Адресат программы: учащиеся среднего школьного возраста (10-12 лет).
Наполняемость учебной группы: 10-12 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данной игрой. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Срок реализации

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 144 академических часа, 2 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная — **Режим занятий**

Форма реализации программы

Форма обучения	очная
Образовательная технология	с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	интегрированная, комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая работа, индивидуальная
Форма обучения и виды занятий	практические занятия, теоритические

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1.	Теоретический раздел	4	4	-	
1.1	Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол.	2	2	-	Тестовое задание
1.2	Нарушения, жесты судей, правила соревнований	2	2	-	Текущий контроль (опрос)
2.	Формирование двигательных умений и навыков	20	-	20	
2.1	Общая физическая подготовка	6	-	6	Текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Текущий контроль
3.	Технические и тактические приемы	120	-	120	
3.1	Подача мяча	16	-	16	Текущий контроль
3.2	Передачи	16	-	16	Текущий контроль
3.3	Нападающий бросок	20	-	20	Текущий контроль
3.4	Блокирование	20	-	20	Текущий контроль
3.5	Интегральная подготовка	32	-	32	Тренировочная игра
3.6	Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	16	-	16	Контрольные испытания
ИТОГО:		144	4	140	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний - 4 часа

Теория:

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол.
- нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Форма занятий: беседы.

2. Общая физическая подготовка – 6 часов

Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка – 14 часов

Теория:

Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Практика:

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег.

Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча.

Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.

Перемещения 75 -1.15 Ти стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Форма занятий: практические

4. Техническая подготовка – 36 часов

Теория

Теория технической подготовки

Практика

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. Тактическая подготовка – 36 часов

Теория тактики игры

Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке;

передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка – 32 часа

Теория:

Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Практика

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия – 16 часов

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

Планируемые результаты

В результате изучения программы «Пионербол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- умение организовать 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.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»):

1. планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
10. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
12. подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

13. находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
14. выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
15. выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
16. применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Положительная динамика учебных и внеучебных достижений обучающихся, увеличение доли победителей и призёров в спортивных соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Увеличение количества обучающихся, желающих профессионально заниматься спортом.

Положительная динамика физической подготовленности и уровня здоровья обучающихся.

Снижение случаев асоциального поведения учащихся, увеличение числа участников образовательного процесса, не имеющих вредных привычек.

Повышение процента охвата обучающихся программами дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления.

Уменьшение числа заболеваний школьников, уменьшение количества пропусков уроков по болезни.

Увеличение количества обучающихся и жителей поселка, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях.

Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием спортивно-оздоровительной системой школы.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил.

Комплекс организационно-педагогических условий,

включающий формы аттестации:

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				Теоретическая подготовка	2	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Кабинет	Тестовые задания
3-4				Техническая подготовка	2	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Спортзал	Текущий
5-6				Техническая подготовка	2	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Спортзал	Текущий
7-8				Техническая подготовка	2	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	Спортзал	Текущий
9-10				Техническая подготовка	2	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. подача мяча. Упражнения с набивным мячом. Игра «Выбивалы»	Спортзал	Текущий
11-12				Техническая подготовка	2	Подача мяча. Приём мяча после подачи. подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	Спортзал	Текущий

13-14				Техническая подготовка	2	Поддача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Спортзал	Текущий
15-16				Техническая подготовка	2	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Игра «Мяч капитану»	Спортзал	Текущий
17-18				Техническая подготовка	2	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра «Три касания»	Спортзал	Текущий
19-20				Техническая подготовка	2	Передача мяча через сетку с места. Чередование перемещений. Развитие координации.	Спортзал	Текущий
21-22				Техническая подготовка	2	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Спортзал	Текущий
23-24				Техническая подготовка	2	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. Передача через сетку в прыжке	Спортзал	Тренировочная игра
25-26				Техническая подготовка	2	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам с заданиями.	Спортзал	Тренировочная игра
27-28				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Спортзал	Тренировочная игра
29-30				Техническая подготовка	2	Контроль выполнения подачи мяча.	Спортзал	Контрольные испытания

31-32-				Техническая подготовка	2	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спортзал	Текущий
33-34				Техническая подготовка	2	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Текущий
35-36				Техническая подготовка	2	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Игра «Собачки» Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Спортзал	Текущий
37-38				Техническая подготовка	2	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска.	Спортзал	Текущий
39-40				Техническая подготовка	2	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Спортзал	Текущий
41-42				Техническая подготовка	2	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах	Спортзал	Текущий
43-44				Техническая подготовка	2	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Игра в пионербол с двумя мячами.	Спортзал	Текущий
45-46				Техническая подготовка	2	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Спортзал	Текущий

47-48				Техническая подготовка	2	Поддача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	Спортзал	Текущий
49-50				Техническая подготовка	2	Закрепление подачи мяча. ОФП.	Спортзал	Текущий
51-52				Техническая подготовка	2	Закрепление приема мяча после подачи. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами	Спортзал	Текущий
53-54				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	Спортзал	Тренировочная игра
55-56				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Спортзал	Тренировочная игра
57-58				Техническая подготовка	2	Контроль приема мяча после подачи.	Спортзал	Контрольные испытания
59-60				Техническая подготовка	2	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Спортзал	Текущий
61-62				Техническая подготовка	2	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	Спортзал	Текущий
63-64				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Спортзал	Тренировочная игра

65-66				Техническая подготовка	2	Обучение приему мяча от сетки. Прием мяча после передачи в сетку.	Спортзал	Текущий
67-68				Техническая подготовка	2	Закрепление нападающего броска. Игра «Метка в цель» Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. Игра «Гонка мячей»	Спортзал	Текущий
69-70				Тактическая подготовка	2	Учебные игры с заданиями.	Спортзал	Учебная игра
71-72				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра.	Спортзал	Тренировочная игра
73-74				Техническая подготовка	2	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	Спортзал	Контрольные испытания
75-76				Техническая подготовка	2	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков.	Спортзал	Текущий
77-78				Техническая подготовка	2	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей. Приём мяча на месте и после перемещения.	Спортзал	Текущий
79-80				Техническая подготовка	2	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости. Игра «Перехвати мяч» Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Спортзал	Текущий
81-82				Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Спортзал	Тренировочная игра

83-84				Техническая подготовка	2	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	Спортзал	Контрольные испытания
85-86				Техническая подготовка	2	Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Спортзал	Текущий
87-88				Техническая подготовка	2	Формирование навыков командных действий. Обучение действиям игрока в защите.	Спортзал	Текущий
89-90				Техническая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.	Спортзал	Тренировочная игра
91-92				Техническая подготовка	2	Тестирование	Спортзал	Тестирование
93-94				Техническая подготовка	2	Контроль выполнения приема мяча от сетки.	Спортзал	Контрольные испытания
95-96				Техническая подготовка	2	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.	Спортзал	Текущий
97-98				Техническая подготовка	2	Закрепление технических приемов в нападении	Спортзал	Текущий
99-100				Тактическая подготовка	2	Обучение тактическим действиям при выполнении подач.	Спортзал	Текущий
101-102				Тактическая подготовка	2	Обучение тактическим действиям при выполнении передач.	Спортзал	Текущий

103-104			Тактическая подготовка	2	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	Спортзал	Текущий
105-106			Тактическая подготовка	2	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.	Спортзал	Текущий
107-108			Техническая подготовка	2	Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.	Спортзал	Текущий
109-110			Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Спортзал	Тренировочная игра
111-112			Техническая подготовка	2	Контроль техники нападающего броска с первой линии.	Спортзал	Контрольные испытания
113-114			Техническая подготовка	2	Закрепление блокирования нападающего броска. Закрепление одиночного и двойного блока.	Спортзал	Текущий
115-116			Тактическая подготовка	2	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Спортзал	Тренировочная игра
117-118			Техническая подготовка	2	Контроль блокирования нападающего броска.	Спортзал	Контрольные испытания
119-120			Техническая подготовка	2	Игра с индивидуальными заданиями.	Спортзал	Тренировочная игра
121-122			Теоретическая подготовка	2	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Игра «Отгадай жест судьи»	Кабинет	опрос

123-124			Тактическая подготовка	2	Закрепление тактических действий при выполнении подач.	Спортзал	Текущий
125-126			Тактическая подготовка	2	Закрепление тактических действий при выполнении передач.	Спортзал	Текущий
127-128			Тактическая подготовка	2	Закрепление групповых тактических действий в игре.	Спортзал	Текущий
129-130			Техническая подготовка	2	Закрепление нападающего броска. Закрепление приема мяча от сетки.	Спортзал	Текущий
131-132			Техническая подготовка	2	Закрепление точной подачи мяча по зонам. Учебная игра с заданиями.	Спортзал	Учебная игра
133-134			Техническая подготовка	2	Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища. Закрепление технических приёмов в нападении	Спортзал	Текущий
135-136			Техническая подготовка	2	Закрепление нападающего броска с первой и второй линии. Прыжковые упражнения. Закрепление блокирования нападающего броска. Учебная игра с самостоятельным судейством.	Спортзал	Учебная игра
137-138			Тактическая подготовка	2	Закрепление командных тактических действий в игре.	Спортзал	Текущий
138-140			Техническая подготовка	2	Тестирование	Спортзал	Тестирование

141-142				Тактическая подготовка	2	Учебная игра с самостоятельным судейством.	Спортзал	Учебная игра
143-144				Тактическая подготовка	2	Учебная игра по правилам соревнований.	Спортзал	Учебная игра

Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные испытания технико-тактической подготовки

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	10 11-12	3 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10 11-12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	10 11-12	4 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10 11-12	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10 11-12	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10 11-12	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	-	-	-	-	-	-
		12	2	1	-	2	1	-

Контрольные испытания общефизической подготовки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
8	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 11 лет					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
6	Челночный бег 3x10м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152

8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
9	Метание мяча весом 150г (м)	18	22	28	12	15	20

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы 12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Челночный бег 3x10м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
9	Метание мяча весом 150г (м)	23	27	34	15	19	23

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции пионербола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- кабинет, оснащенный компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закрепленные на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);

- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- сетка волейбольная;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные (масса 1 кг);
- резиновые амортизаторы;
- мячи волейбольные

2. Информационно – образовательные ресурсы

- <http://www.drofa.ru/>
 - <http://www.cvartplus.ru/>
 - <http://www.prosv.ru/>
 - <http://fizkultura-na5.ru/>
 - <http://www.uchitel-izd.ru/>
 - <http://www.uroki.net/>
 - <http://www.fizkult-ura.ru/>
 - <http://minstm.gov.ru/>
 - <http://www.schoolpress.ru/>
- www.uchkopilka.ru/

3. Учебно–методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. – 2000г.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.

6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.

4. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования