

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Майская средняя общеобразовательная школа №15»

Согласовано: на заседании ПС Протокол № 4 от 30.04.2024 г.	Согласовано: Управляющим Советом Протокол № 3 от 25.03.2024 г.	Утверждаю: Директор МБОУ Майская СОШ №15  Ильин В.С. / Приказ № 03-02-114 от 02.05.2024 г.
---	---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Пионербол» на 2024-2025 г.**

Направленность программы: «Физкультурно-спортивная»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающегося: 11-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования

Каралкина Татьяна Анатольевна.

Майское, 2024

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа по пионерболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, А, А, Зданевич).

Данная программа актуальна, так как двух занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время.

Программа разработана на основе и в соответствии с федеральными государственными требованиями к содержанию, структуре и условиям реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа направлена на формирование и сохранение здоровья школьников, успешную социализацию и адаптацию детей в обществе.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
5. Приказ МБОУ Майская СОШ № 15 от 02.05.2024 года «Об утверждении дополнительных общеобразовательных программ объединений дополнительного образования на 2024-2025 учебный год»;
6. Устав МБОУ Майская СОШ №15.

Направленность (профиль) программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек- человек»

Новизна и актуальность

Новизна программы заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что основой подготовки занимающихся в детском объединении является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в зональных соревнованиях, проводимых по данному виду спорта в рамках «Президентских игр». Обучающиеся общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков в вечернее время.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы. Программа составлена таким образом, что нацеливает коллектив воспитанников спортивного объединения на такой путь обучения, при котором теоретические знания обучающийся получает одновременно с практикой, что является наиболее продуктивным и целесообразным в свете современных тенденций российского образования. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внеклассной и внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в учреждениях общего и профессионального образования.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана для занятий с обучающимися 5-11 классов. В коллектив секции принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возраст детей - 11-13 лет.

Наполняемость группы – 12-15 человек.

Срок реализации программы и объём учебных часов

Количество занятий в неделю - 1

Количество учебных недель - 36 недель (с учетом каникулярного времени)

Формы обучения

Форма обучения – очная. **Форма организации** детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практические, комбинированные, соревновательные.

Режим занятий

Режим занятий. Занятия в объединении проводятся в соответствии с **календарным учебным графиком:**

Начало занятий - первая неделя сентября 2024 года.

Окончание занятий – последняя неделя мая 2025 года.

Продолжительность занятия – 1 час

Длительность учебного часа – 45 минут

Время проведения занятий – вторая половина дня (понедельник 18.00. – 18.45).

Занятия проводятся в разновозрастной и смешанной по половой принадлежности группе (мальчики и девочки).

Занятия в объединении дополнительного образования МБОУ Майская СОШ №15 проводятся строго по расписанию, которое утверждает директор школы. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних, санитарно-

гигиенических норм и возрастных особенностей обучающихся, а также с учетом возможностей педагогов, обучающихся, занятости кабинетов.

В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Допускается разовый перенос занятий педагогами по согласованию с администрацией организации, осуществляющей образовательную деятельность. Расписание занятий учебной группы записывается на первой странице журнала учета работы. Изменения в расписании отражаются в журнале.

В МБОУ Майская СОШ №15 обучение детей по дополнительной общеразвивающей программе организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Организация учебных занятий с обучающимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий и учебным планом программы.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы

Цель программы: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.
- Формирование общих представлений о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства.
- Формирование интереса, потребности к дальнейшим занятиям пионерболом.
- Формирование умения действовать в игровой обстановке, в соревновательных условиях.

Методы организации занятий.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие	1	1	-	Тренировочное занятие	Текущий контроль
2	Общая физическая подготовка	11	1	10	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
3	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
4	Техническая подготовка	8	1	7	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
5	Тактическая подготовка	5	1	4	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
6	Интегральная подготовка	3	-	3	Тренировочное занятие	контрольно-переводное
7	Контрольно-проверочные мероприятия	3	-	3	Контрольное занятие	соревнования
Итого		36	5	31		

Содержание учебного плана программы

1. Введение.

Теория

Техника безопасности. Правила игры пионербол. Особенности игры пионербол.

2. Общая физическая подготовка

Теория

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика

Проведение общеразвивающих упражнений. Проведение специальных подводящих упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

Теория

Значение выполнения ОРУ, специальных подводящих упражнений. Значение соблюдения правил спортивной игры пионербол. Особенности техники игры с волейбольным мячом.

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

4. Техническая подготовка

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 двойного

блока; взаимодействия 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

Теория

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 линии 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

Практика

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

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

Практика

Контрольное занятие в форме зачета.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- освоение учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:
- 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:

- освоения, учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении заданий, 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 учетом требований ее 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 данного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

освоение учащимися содержания программы по «Пионерболу» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств «Пионербола»;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия пионерболом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4.2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

4.2 1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1	2024-2025	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	Понедельник 18.00. – 18.45	Вторая, третья неделя декабря. Вторая, третья неделя мая.

Календарно - тематическое планирование курса «Пионербол»

на 2024-2025 учебный год

№	Тема	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Календарные сроки
1	Инструктаж по ТБ. Основные положения правил игры в пионербол.	Тренировка	1	
2	Перемещение по площадке. Переход.	Тренировка	1	
3	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Тренировка	1	
4	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Тренировка	1	
5	Броски и ловля мяча.	Тренировка	1	

6	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.	Тренировка	1	
7	Обучение подаче мяча, упражнения для рук.	Тренировка	1	
8	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	Тренировка	1	
9	Подача мяча. Приём мяча после подачи	Тренировка	1	
10	Действия игрока после приема мяча.	Тренировка	1	
11	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Тренировка	1	
12	Передача мяча через сетку с места.	Тренировка	1	
13	Чередование перемещений. Развитие координации.	Тренировка	1	
14	Приём подачи, передача к сетке.	Тренировка	1	
15	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Соревнования	1	
16	Контроль выполнения подачи мяча.	Контрольно-переводное	1	
17	Обучение нападающему броску.	Тренировка	1	
18	Передача через сетку в прыжке	Тренировка	1	
19	Нападающий бросок через сетку с места	Тренировка	1	
20	Нападающий бросок с первой линии..	Тренировка	1	
21	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	Тренировка	1	
22	Нападающий бросок после передачи.	Тренировка	1	
23	Обучение блокированию.	Тренировка	1	
24	Одиночный и двойной блок.	Тренировка	1	
25	Упражнения у сетки в парах	Тренировка	1	

26	Чередование способов перемещения,	Тренировка	1	
27	Игра в пионербол с двумя мячами.	Тренировка	1	
28	Учебно-тренировочная игра.	Товарищеская игра	1	
29	Контроль приема мяча после подачи.	Контрольно-переводное	1	
30	Обучение приему мяча от сетки.	Тренировка	1	
31	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	Тренировка	1	
32	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Тренировка	1	
33	Закрепление приема передачи. Взаимодействие игроков. Прием мяча на месте и после перемещения.	Тренировка	1	
34	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	Тренировка	1	
35	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	Товарищеская игра	1	
36	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.	Товарищеская игра	1	

4.2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Спортивный инвентарь: мячи волейбольные-15 штук; набивные мячи - 5 штук; гимнастические скакалки для прыжков - 10 штук; гимнастические маты - 10 штук; баскетбольные мячи - 5 штук теннисные мячи -10 штук; Спортивные снаряды: гимнастические скамейки –2 штуки; гимнастическая стенка – 4 пролета.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми более 20 лет, образование – средне-специальное.

4.2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки
планируемых результатов освоения программы дополнительного образования**

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1
		13	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	-	-	-	-	-	-
		13	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	3	2	1
		13	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11	1	-	-	1	-	-
		13	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11	-	-	-	-	-	-
		13	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии	11	1	-	-	1	-	-
		13	3	2	1	2	1	-

	(из 5 попыток)							
--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	11	7,5	7,3–6,2	5,6	7,6	7,5–6,4	5,8
			13	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11	11,2	10,8–	9,9	11,7	11,3–10,6	10,2
			13	10,4	10,3 10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	11	100	115–135	155	85	110–130	150
			13	110	125–145	165	90	125–140	155
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	11	700	750–900	1100	500	600–800	900
			13	750	800–950	1150	550	650–850	950
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	11	1	2–3	4	2	4–8	12
			13	1	2–3	4	3	6–10	14

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

4.2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Построение учебного процесса. Основной формой проведения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является занятие, а также тренировка и соревнование.

Дидактические материалы

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников.

Средства, необходимые для реализации программы:

Наглядный материал: таблицы, плакаты, схемы, подборка ЦОР, презентации и видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации.

Оборудование:

Компьютер, сканер, принтер, проектор, фотокамера, интерактивная доска, стол и стул для педагога, площадка игровая волейбольная; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; мультимедийный компьютер; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; ролик для пресса; аптечка; сетка волейбольная.

Примерная структура данного занятия:

Объяснение педагога дополнительного образования по теме занятия.

Самостоятельное выполнение норматива по теме занятия, причем в числе этих нормативов должны быть выполнены условия игры по данному виду спорта. После выполнения всеми обучающимися всех нормативов, производится разбор ошибок, допущенных обучающимися. Педагог дополнительного образования по ходу выполнения нормативов формулирует выводы, делает обобщения.

Методическое обеспечение подобрано с учетом основных целей и задач программы.

При проведении занятий использованы *словесные методы* обучения такие как:

- уроки- беседы, рассказы с активным обсуждением учащимися темы занятий.

Повышению познавательной деятельности и формированию собственной позиции помогают *методы ролевого моделирования типовых ситуаций*:

- соревнования.

Ребята учатся отстаивать свою точку зрения.

Важное значение имеет *наглядно-демонстрационный* метод обучения

- просмотр видеофильмов.

Использование всех перечисленных методов соответствует основным целям и задачам программы, возрастным и психологическим особенностям учащихся.

Диагностические материалы.

Система контроля и оценивания:

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения: в ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. При этом расстояние мяча от кистей рук при передаче его должен быть не менее 50 см. Количество передач мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила пионербола не нарушались.

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка						
			Мальчики			Девочки			
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11	3	2	1	3	2	1	
		13	4	3	2	4	3	2	
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11	-	-	-	-	-	-	
		13	2	1	-	2	1	-	
	Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11	4	3	2	3	2	1
			13	5	3	2	4	2	1

	2.Прием мяча от сетки	11	1	-	-	1	-	-
	(из 3 попыток)	13	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии	11	-	-	-	-	-	-
	(из 3 попыток)	13	2	1	-	2	1	-
	2.Нападающий бросок со второй линии	11	1	-	-	1	-	-
	(из 5 попыток)	13	3	2	1	2	1	-

Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	11	7,5	7,3–6,2	5,6	7,6	7,5–6,4	5,8
			13	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11	11,2	10,8–	9,9	11,7	11,3–10,6	10,2
			13	10,4	10,3	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	11	100	115–135	155	85	110–130	150
			13	110	125–145	165	90	125–140	155

4	Выносливость	бминутный бег (м.)	11 13	700 750	750–900 800–950	1100 11 50	500 550	600–800 650–850	900 950
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	11 13	1 1	2–3 2–3	4 4	2 3	4–8 6–10	12 14

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

Дидактические материалы

Результат реализации программы во многом зависит от подготовки помещения, материально-технического оснащения и учебного оборудования.

Помещение для занятий должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся воспитанников.

Средства, необходимые для реализации программы:

Наглядный материал: таблицы, плакаты, схемы, подборка ЦОР, презентации и видеозаписи сюжетов на различные темы и проблемные ситуации.

Оборудование:

Компьютер, сканер, принтер, проектор, фотокамера, интерактивная доска, стол и стул для педагога, площадка игровая волейбольная; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; мультимедийный компьютер; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; ролик для пресса; аптечка; сетка волейбольная.

Программное обеспечение:

подключение к сети Интернет.

Методические материалы

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры – «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к пионерболу игры – в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в пионербол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола.

Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы.

Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему

заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. Подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки. 8. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение

команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

4.2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для преподавателей:

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
2. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
4. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 2004.

Основная литература для учащихся:

Учебник для учащихся 1-4 -х классов М.Я. Виленский., В.И. Лях, Москва Просвещение 2021

Учебник для учащихся 5-7- х классов М.Я. Виленский. В.И. Лях, Москва Просвещение 2022

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologiiiraznourovnevogo-obucheniya-na>

<http://www.drofa.ru/>

<http://www.cvartplus.ru/>

<http://www.uchitel-izd.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>