

Министерство просвещения Российской Федерации  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» им. героя Советского Союза Г.Я. Борисенко г. Назарово Красноярского края

«Рассмотрено»

Зам. директора МАОУ СОШ №2 им. Г.Я.Борисенко

 Фролова В.С.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ «СОШ № 2

им Г.Я.Борисенко

 А.С.Пиппаринен

Приказ № 63  
от « 31 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Пионербол»

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
Скопищев Антон Максимович,  
Педагогический стаж: 10 лет

г. Назарово, 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273, ст.75, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Пионербол – это увлекательная, массовая и подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствует физической закалке, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

### **Физкультурно - спортивная направленность.**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

### **Новизна и актуальность программы.**

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

**Актуальность программы** состоит в том, что обучающиеся общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков вечернее время.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа разработана на основе программы по физической культуре для обучающихся М. Я. Виленского, В. И. Ляха М., «Просвещение» 2015г. Дополнительная общеобразовательная программа отличается от других тем, 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 сдачи норм ГТО. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Кроме того, обучающиеся с первого этапа подготовки активно участвуют в районных соревнованиях, проводимых по данному виду спорта в рамках «Президентских игр».

### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана для занятий с обучающимися 9-10 лет. В основе работы лежит принцип добровольности. Набор в группы не требует дополнительной подготовки учащихся. Уровень обучающихся стартовый. Наполняемость группы 30 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 105 часов (за 1 год обучения), 2 раза в неделю по 1,5 часа.

### **Формы обучения.**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности набора детей – учащиеся вторых классов с разным уровнем физической подготовленности.

### **Режим занятий.**

Два раза в неделю по 1,5 часа.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 1,5 часа (105 часов в год)

Количество обучающихся – 30 человек.

### **Цель и задачи.**

#### **Цель программы:**

Обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительная задача:**

Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;

##### **Образовательные задачи:**

Сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства

Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;  
 Формировать у занимающихся необходимых теоретических знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности

Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся,

Воспитывать умение взаимодействовать в команде.

**Содержание программы.**

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Основы знаний	4		опрос
2	ОФП		38	норматив
3	СФП		47	норматив
4	ОРУ		16	норматив
всего		105		

**Содержание учебного плана программы.**

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и общая физическая подготовка

**I. Основы знаний :**

- вводный инструктаж.
- правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол.
- нарушения, жесты судей, правила соревнований

- правила техники безопасности во время занятий.

## **II. Практическая подготовка :**

### **Специальная физическая подготовка:**

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.

### **Общая физическая подготовка:**

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

### **Общие развивающие упражнения:**

Обще развивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Обще развивающие упражнения имеют ряд особенностей: они точно дозируются, могут применяться в разнообразных вариантах и комбинациях. Это обеспечивает избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами. Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях, умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях, спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях, стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Личностные результаты:**

освоения 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:

- находить ошибки при выполнении заданий, упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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:**

освоения 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;

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				лекция тренировка		ТБ во время занятий спортивными играми. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	спортзал	текущий
2				лекция тренировка		Правила ТБ во время занятий. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	спортзал	текущий
3				лекция тренировка		Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований.	спортзал	текущий
4				лекция тренировка		Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП. Понятие о тактике и технике игры	спортзал	текущий
5				тренировка		Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	спортзал	текущий
6				тренировка		Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	спортзал	текущий
7				тренировка		Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	спортзал	текущий
8				тренировка		Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости.	спортзал	контрольный
9				тренировка		Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.	спортзал	текущий
10				тренировка		Подача мяча. Приём мяча после подачи	спортзал	контрольный
11				тренировка		Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.	спортзал	контрольный
12				тренировка		Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	спортзал	контрольный
13				тренировка		Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	спортзал	текущий

14				тренировка		Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.	спортзал	контрольный
15				тренировка		Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	спортзал	текущий
16				тренировка		Передача мяча через сетку с места.	спортзал	текущий
17				тренировка		Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. СФП	спортзал	текущий
18				тренировка		Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. СФП	спортзал	текущий
19				тренировка		Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком	спортзал	текущий
20				тренировка		Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	спортзал	текущий
21				тренировка		Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	спортзал	текущий
22				тренировка		Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	спортзал	текущий
23				тренировка		Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. СФП	спортзал	текущий
24				тренировка		Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом. СФП	спортзал	текущий
25				тренировка		Игра по упрощенным правилам с заданиями.	спортзал	текущий
26				тренировка		Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков).	спортзал	текущий
27				тренировка		Учебно-тренировочная игра.	спортзал	текущий
28				тренировка		Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	спортзал	текущий
29				тренировка		Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	спортзал	текущий
30				тренировка		Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	спортзал	текущий
31				тренировка		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	спортзал	текущий
32				тренировка		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	спортзал	текущий



33				тренировка		Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	спортзал	текущий
34				тренировка		Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	текущий
35				тренировка		Нападающий бросок со второй линии. Прыжковые упражнения. ОФП – на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП: Стойки игрока перемещения.	спортзал	текущий
36				тренировка		Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	спортзал	текущий
37				тренировка		Техника нападающих бросков. Нападающий удар через сетку двумя руками в прыжке с передней линии.	спортзал	текущий
38				тренировка		Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. СФП	спортзал	текущий
39				тренировка		Обучение блокированию.	спортзал	текущий
40				тренировка		Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. СФП	спортзал	контролирующий
41				тренировка		Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	спортзал	текущий
42				тренировка		Блокирование нападающего броска.	спортзал	текущий
43				тренировка		Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	спортзал	текущий
44				тренировка		Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. СФП	спортзал	текущий
45				тренировка		Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность	спортзал	текущий
46				тренировка		Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	спортзал	текущий
47				тренировка		Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. ОФП	спортзал	текущий
48				тренировка		Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперед. СФП	спортзал	текущий
49				тренировка		Закрепление способов перемещения. Учебная игра	спортзал	текущий

						по упрощенным правилам.		
50				тренировка		Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	спортзал	текущий
51				тренировка		Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	спортзал	текущий
52				тренировка		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	спортзал	текущий
53				тренировка		Закрепление подачи мяча. ОФП.	спортзал	текущий
54				тренировка		Закрепление приема мяча после подачи.	спортзал	текущий
55				тренировка		Совершенствование техники владения мячом. Отбивание мяча кулаком через сетку при падении на спину, на бок, перекатом.	спортзал	текущий
56				тренировка		Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	спортзал	текущий
57				тренировка		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	спортзал	текущий
58				тренировка		Учебно-тренировочная игра.	спортзал	текущий
59				тренировка		Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. ОФП	спортзал	текущий
60				тренировка		Учебно-тренировочная игра с заданиями.	спортзал	текущий
61				тренировка		Контроль приема мяча после подачи.	спортзал	текущий
62				тренировка		Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	спортзал	текущий
63				тренировка		Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. ОФП	спортзал	текущий
64				тренировка		Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости. ОФП	спортзал	текущий
65				тренировка		Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	спортзал	текущий
66				тренировка		Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	спортзал	текущий

67				тренировка		Обучение приему мяча от сетки.	спортзал	текущий
68				тренировка		Прием мяча после передачи в сетку.	спортзал	текущий
69				тренировка		Закрепление нападающего броска. ОФП	спортзал	текущий
70				тренировка		Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	спортзал	текущий

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

#### **Общие требования к обстановке в кабинете:**

- ✓ оформление и техническое обеспечение спортивного зала соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- ✓ чистота, освещённость, проветриваемость спортивного зала;
- ✓ свободный доступ.

#### **Ресурсное обеспечение программы:**

- ✓ Программа физкультурно – спортивной секции «Пионербол»;
- ✓ Дидактические материалы для работы с учащимися;
- ✓ Компьютер;

#### **Кадровое обеспечение:**

Инструктор по физическому воспитанию физкультурно – спортивной секции «Пионербола», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

#### **Успехи реализации программы возможны:**

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%;

- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности;
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса;
- если в спортивном зале есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям учебного процесса.

Результаты реализации программы отслеживаются через участие в школьных спортивных мероприятиях, товарищеских встречах, сдачу контрольных нормативов. Качество обучения прослеживаются в спортивных достижениях, в призовых местах. Свидетельством успешного обучения могут быть грамоты.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки уровня развития ребенка и сформированности основных умений и навыков каждую четверть проводятся контрольные тестирование. Отслеживание развития личностных качеств ребенка проводится с помощью методов наблюдения и опроса. Основной формой подведения итогов работы являются контрольные нормативы.

#### Контроль результатов уровня физической подготовленности.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	9	2 3	2 3	1 2	2 3	2 3	1 2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	9	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9-	2 3	3 3	2 2	2 3	2 2	1 1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	9	1 2	- 1	- -	1 2	- 1	- -
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	9	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -

	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	9	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	9	- 2	- -	- -	- 2	- 1	- -

### Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	6,8 – 7,2	7,3 – 7,8
2	Челночный бег 3x10 м	9,2 – 9,7	9,8 – 10,7
3	Прыжки в длину с места, см	120 - 135	105 - 115
4	6-минутный бег, м	700-800	600-700
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	4 - 6	5 - 15
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	2 - 3	6 - 8
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	60-70	70-90
8	Прыжки в высоту с разбега, см	65-75	55-65
9	Прыжки в высоту с места, см	35-40	25-35
10	Бросок набивного мяча (весом 1 кг)	260-290	230-255

### Техническая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	4-6	3-4
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	4	3

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	контрольные нормативы по СФП
Общие развивающие упражнения	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	- контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

### Методическое обеспечение учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям пионерболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

-Практические методы:

- 1.метод упражнений;
- 2.игровой;
- 3.соревновательный;

4.круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1.в целом; 2.по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1.	Сетка волейбольная	1 шт
2.	Гимнастическая стенка	4 пролета
3.	Гимнастические скамейки	4 шт
4.	Гимнастические маты	4 шт
5.	Скакалки	12 шт
6.	Мячи волейбольные	10 шт
7.	Мячи набивные (масса 1кг)	2 шт
8.	Рулетка	1 шт

## Список литературы.

### Список литературы для детей:

- «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.  
Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.  
Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012  
Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011;  
Физическая культура. 3 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г  
Физическая культура. 4 класс. Пособие для учителя/ И.М.Должников.- М.: Айри-пресс, 2012г.  
Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014;

### Список литературы для родителей:

- Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.  
Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.  
Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.  
Перевощиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре. Мн.: Польша, 2014. 183 с.  
Скрипалев В.С. Наш семейный стадион. М.: ФИС, 2013. 98 с.  
Сермеев Б.В. и др. Физическое воспитание в семье. К.: Здоровья, 2012. 296 с.  
Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.