

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛИПОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ОКТЯБРЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА



Рассмотрена
методическим объединением
МОБУ ЛСОШ №1
от 17.05. 2022 г.
Протокол № 5

Принята на заседании
педагогического совета
МОБУ ЛСОШ №1
от 24.06.2022 г.
Протокол № 6

утверждено
Директор МОБУ ЛСОШ №1
Ларина М.Н.
27.06.2022 г.

ПИОНЕРБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-12лет
Срок реализации программы - 1 год

Ярмак Людмила Юрьевна
учитель физической
культуры

пгт. Липовцы
2022 г

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ-русский.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по пионерболу.

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава Учреждения, другими локальными актами.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 10-12 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1.

В программу принимаются дети в возрасте 10 лет, проявляющие интерес к занятиям по пионерболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Особенности организации образовательного процесса

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 68 часов).

Формы обучения – очная. Совместная деятельность педагога и ребенка, направлена на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий.

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Пионербол» на протяжении всего курса обучения проводятся:

для детей 10-12 лет – 1 раз в неделю 2 часа; в год – 68 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цели программы: сформировать устойчивый интерес к регулярным занятиям по пионерболу у детей 10-12 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1, посредством обучения техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать интерес к систематическим занятиям пионерболом;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- развивать инициативность и самостоятельность, уверенность в себе;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные способности детей;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- развивать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

Обучающие:

- формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья;
- обучить техническим приемам игры;
- обучить тактическим приемам игры;
- обучить правилам игры;

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	История развития пионербола	1	1		Беседа
2	Правила игры в пионербол, организация и проведение соревнований	1	1		Зачёт
3	Общефизическая подготовка.	10		10	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка.	40	1	39	Контрольные испытания.
5	Тактическая подготовка.	14	1	13	Зачёт
6	Соревнования	2		2	Участие в соревнованиях
	Итого:	68	4	64	

Содержание учебного плана

1.Тема: История развития пионербола.

Теория: История возникновения пионербола. Развитие пионербола.

2.Тема: Правила игры в пионербол, организация и проведение соревнований

Теория: Инвентарь для занятий и игры в пионербол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

3.Тема: Общефизическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.

Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика: Выполнение упражнений для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

4.Тема: Техническая подготовка.

Теория: Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Изучение техники игры в волейбол.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после

перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

5.Тема: Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о тактике игры в пионербол. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика: Изучение тактики игры в пионербол.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

6.Тема: Соревнования.

Теория: Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика игроков и команды противника. План игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Практика: Принять участие в товарищеских, контрольных играх, соревнованиях на первенство района, поселка.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут:

- развит интерес к систематическим занятиям пионерболом;
- развита инициативность и самостоятельность, уверенность в себе;
- развиты чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- сформированы потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- двигательные способности детей;
- необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);

- умение применять технические и тактические приемы в данном виде спорта;
- умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Обучающиеся будут уметь:

- играть в пионербол по правилам;
- осуществлять судейство;
- выполнять технические и тактические действия в игре;
- выполнять контрольные нормативы;

Обучающиеся будут владеть:

- техническими приёмами игры;
- тактическими приемами игры;
- владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, управлять своими эмоциями во время игр и соревнований;

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном спортзале, который отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям:

- спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
- технические средства обучения;
- спортивное оборудование и инвентарь:
- наличие раздевалок;

Для практических занятий будет использоваться оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	2
2	Мяч волейбольный	20
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг	10
5	Сетка для мячей	2
6	Мяч теннисный	10
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8	Скакалка гимнастическая	20
9	Скамейка гимнастическая	4

Учебно- методическое и информационное обеспечение

Список литературы для педагога

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений 2018 г.-120 с
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2015. – 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 176 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

5. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булькина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 191 с.: ил.

6. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 2016. – 189 с.: ил.

7. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 2017. – 295 с.: ил.

8. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2020. – 230 с.: табл.

9. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

10. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2018 г.- Вып.14. – 24 с.

Учебные пособия для учащихся

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.2018.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.,2021.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2020.

4. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. Просвещение, 2015.

Электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)

4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (www.fivb.com)

5. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/> (дата обращения: 08.06.2022)

Информационное обеспечение: видео (ютуб)

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-volleybole-obuchayuschee-video.html>

2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>

4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

В процессе реализации Программы предусмотрен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Входящий контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям пионерболом. Результаты диагностики доводятся до сведения родителей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1	Бег 30 м с высокого старта	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка»	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места	6,0	8,0

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль предназначен для принятия решения по вопросу качества сформированных результатов в ходе изучения программы. Он осуществляется на специальном занятии в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

Контрольные упражнения.

Техническая подготовка.

1. Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой

сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей (игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания, нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий

меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует).

По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка									
			мальчики					девочки				
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий		
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	4	3	2	1	4	3	2	1		
		11	7	5	3	1	6	4	3	1		
		12	9	6	4	2	7	5	3	2		
		13	12	9	5	3	9	7	4	3		
	2. Передача мяча двумя руками сверху с	10	3	2	1	0	3	2	1	0		
		11	5	4	2	1	4	3	2	1		

собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	12	6	5	4	2	5	4	3	2
3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
	11	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
	13	6	5	3	2	5	4	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
	15	4	3	2	1	4	3	2	1
	16	5	4	2	1	4	3	2	1
7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	14	5	4	3	2	4	3	2	1
	15	5	4	3	2	4	3	2	1

	из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
15		7	6	4	2	5	3	2	1	
16		8	7	5	3	6	5	3	2	

Формы подведения итогов обучения:

- контрольные упражнения;
- тестирование;
- соревнования;
- зачет.

Формы отслеживания и контроля развивающих и воспитательных результатов:

- оценка устойчивости интереса обучающихся к занятиям с помощью наблюдения педагога и самооценки обучающихся;
- статистический учет сохранности контингента обучающихся;
- наблюдение изменений в личности и поведении обучающихся с момента поступления в объединение и по мере их участия в деятельности;
- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- сравнительный анализ успешности выполнения заданий обучающимися на начальном и последующих этапах освоения программы;
- оценка степени участия и активности обучающегося в соревновательной деятельности.

В конце учебного года педагогом составляется таблица индивидуального мониторинга освоения программы.

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы
(диагностическая карта)**

ФИО обучающегося _____		
Возраст (класс) _____		
Показатели для мониторинга	Уровень на начало учебного года	Уровень на конец учебного года
Эмоциональная вовлеченность ребенка в работу на занятии		
Умение бегать с максимальной скоростью 30 м		
Умение выполнять прыжок в длину с места		

Умение метать набивной мяч массой 1 кг из-за головы двумя руками		
Умение выполнять передачи на точность		
Умение выполнять передачи через сетку		
Умение выполнять подачи на точность		
Сформированы увлеченность, толерантное поведение, готовность и способность взаимодействовать со сверстниками и педагогом		
Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач		
Участие в соревнованиях		

2.3 Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный.
- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения.
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия.
- **педагогические технологии:** личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения.

№	Раздел	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по пионерболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая - тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		групповая, в парах	наглядный показ педагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Алгоритм учебного занятия: организационно-мотивационная часть, актуализация знаний по теме постановка проблемы, информационная часть, усвоение новых знаний и способов действий, проверка понимания, практические задания с объяснением соответствующих правил, тренировочные упражнения, игры, обобщение и систематизация знаний, анализ успешности достижения цели, рефлексия, итоговая часть.

Инструкция по технике безопасности для детей

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по пионерболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34 учебных недель
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	02.09.2022-28.12 .22
	2 полугодие	10.01.2023-25.05.2023
Возраст детей, лет		10-13
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	сентябрь, 2022 г.	Беседа
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	октябрь, 2022 г.	Беседа
3	Встречи со знаменитыми спортсменами,(беседы, обсуждения)	ноябрь, 2022 г.	Беседы, обсуждения
4	Первенство Октябрьского округа по пионерболу	декабрь, 2022 г.	Соревнования
5	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь, 2023 г.	Беседы, обсуждения
6	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	февраль, 2023 г.	Беседы, обсуждения
7	«Президентские спортивные игры» по волейболу среди девушек и юношей Октябрьского муниципального округа	март, 2023 г.	Спортивные игры

8	Спортивный праздник «День здоровья между классами волейбол»	апрель, 2023 г.	Соревнования
9	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	май, 2023 г.	Соревнования

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб, для студентов высших пед. учеб, заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2018.

2. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. Волгоград: Учитель, 2018. - 167 с.

3. Лях, В. И. Программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2020.

4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021.

5. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2019.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200564

Владелец Ларина Марина Николаевна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024