

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Пионербол»**  
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 8-13 лет  
количество часов в год – 72  
количество часов в неделю – 2

Разработчик программы:  
педагог дополнительного образования  
Боровикова Наталья Владимировна

Санкт – Петербург  
2021 год

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и предполагает общекультурный уровень освоения программы.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный (1 год обучения).

**Нормативно-правовые документы:** программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»

- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

**Актуальность.** Программа помогает реализовать запрос родителей и самих детей на формирование социальных навыков, сплочения групп ребят, самореализации, умение находить общий язык со своими сверстниками и работать в команде. Когда дети играют во дворе, то чаще всего отдают предпочтение командным подвижным играм. К таким играм относится пионербол – игровой вид спорта с использованием мяча, который зародился в тридцатых годах 20 века в СССР. Название самой игры произошло от того, что в нее во дворе играли пионеры. Это не только увлекательная и интересная игра, но и способ времяпрепровождения учащихся, который направлен на сплочение детского коллектива. Среди учащихся начальных классов очень велик интерес к командным видам спорта, но в силу возрастных особенностей, игра в волейбол представляет для них определённые сложности. В тоже время игру в пионербол можно расценивать как подготовительный этап для дальнейшего обучения волейболу, стимулированию к занятиям физической культурой и спортом.

Пионербол – это увлекательная и массовая 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.

**Адресат программы** – обучающиеся от 8 до 13 лет.

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- ознакомить с понятиями физической культуры, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в пионербол;
- освоить технику игры в пионербол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

##### **Развивающие:**

- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

##### **Воспитательные:**

- воспитать средствами физической культуры нравственные качества у обучающихся;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

##### **Условия реализации программы**

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (8-13 лет) и допуска врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 72 часа (2 часа один раз в неделю), срок реализации – 1 год.

**Формы организации занятия:** игра

**Формы контроля :** входная и итоговая диагностика; зачет, самооценка, взаимоконтроль, виды самоконтроля, выполнение нормативов.

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

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты - 5;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### ***Планируемые результаты***

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### ***Личностные результаты:***

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### ***Метапредметные результаты:***

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### ***Предметные результаты:***

- формирование знаний о пионерболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

## **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теоретич.	Практич.	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	2		2	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности	4	4	.	тест
3.	Специальная физическая подготовка	16		16	Контрольные нормативы

4.	Технико-тактическая подготовка	33		33	Контрольные нормативы
5.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	15		15	Контрольные нормативы
6.	Контрольное и итоговое занятие	2		2	Сдача контрольных нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

**Календарный учебный график  
на 2021/2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2018	31.05.2019	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

### **Рабочая программа**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

### **«Пионербол»**

на 2021-2022 учебный год

**для обучающихся 8-10 лет**  
**количество часов в год – 72**  
**количество часов в неделю – 2**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Боровикова Наталья Владимировна**

Санкт – Петербург  
2021 год

### Задачи программы:

#### **Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в пионербол;
- освоить технику игры в пионербол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

#### **Развивающие:**

- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- воспитать средствами физической культуры нравственные качества у учащихся;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

#### **В результате изучения программы:**

Учащиеся будут

#### **Знать и иметь представление:**

- о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья;
- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
- терминологию пионербола, правила игры;
- различать судейскую жестикуляцию

#### **Уметь:**

- передавать мяч различным способом (от груди, от плеча, из - за головы);
- выполнять верхнюю и нижнюю подачи;
- выполнять нормы ГТО для своего возраста;
- вести счёт при игре в пионербол;
- играть в игры, комплексно воздействующих на организм.

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	План	Факт
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1		
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1		
3.	Вводное. Правила безопасности.	1		
4.	Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье.	1		
5.	Основы физиологии и гигиены	1		
6.	Правила пионербола	1		
Специальная физическая подготовка				
7.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		

8.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
9.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
10.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	1		
11.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	1		
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
14.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
15.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
16.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
17.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
18.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1		
19.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1		
20.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
21.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
22.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
Технико-тактические приемы				
23.	Техника выполнения подачи.	1		
24.	Техника выполнения подачи.	1		
25.	Техника выполнения подачи.	1		
26.	Прием мяча.	1		
27.	Прием мяча.	1		
28.	Прием мяча.	1		
29.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
30.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
31.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
32.	Передачи внутри команды	1		
33.	Передачи внутри команды	1		
34.	Передачи внутри команды	1		
35.	Передачи через сетку	1		
36.	Передачи через сетку	1		
37.	Передачи через сетку	1		
38.	Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	1		
39.	Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке	1		
40.	Техника выполнения нападающего броска	1		
41.	Техника выполнения нападающего броска	1		
42.	Нападающие броски с разных зон.	1		



43.	Нападающие броски с разных зон.	1		
44.	Нападающие броски с разных зон.	1		
45.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
46.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
47.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
48.	Подача – прием	1		
49.	Подача – прием	1		
50.	Подача – прием – передача	1		
51.	Подача – прием – передача	1		
52.	Передача – нападающий бросок	1		
53.	Передача – нападающий бросок	1		
54.	Нападающий бросок – блок	1		
55.	Нападающий бросок – блок	1		
Учебно-тренировочные игры и соревнования				
56.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
57.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
58.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
59.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
60.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
61.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
62.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
63.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
64.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
65.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
66.	Соревнования между командами	1		
67.	Соревнования между командами	1		
68.	Соревнования между командами	1		
69.	Соревнования между командами	1		
70.	Соревнования между командами	1		
71.	Контрольное занятие	1		
72.	Итоговое занятие	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1.Набор групп. Оценка физической подготовленности.

#### Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

### 2.Введение

#### Теория

Правила безопасности при занятиях в секции. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье. Основы физиологии и гигиены. Правила игры. Нарушения, жесты судей.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Практика.**

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.**

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Практика.**

**Подача мяча.** Техника выполнения подачи. Прием мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей.

**Передачи.** Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**Нападающий бросок.** Техника выполнения нападающего броска. Нападающие броски с разных зон.

**Блокирование.** Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**Комбинированные упражнения.** Подача – прием. Подача – прием – передача. Передача – нападающий бросок. Нападающий бросок – блок.

### **6. Учебно-тренировочные игры и соревнования.**

#### **Практика.**

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Соревнования между командами.

### **7. Контрольное и итоговое занятие.**

#### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции, видеофильмы	Анализ анкет, инструктаж
2	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
3	Тактико-техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	в/б мячи, сетка,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры. Правила судейства. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Контрольное и итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 634  
с углубленным изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано  
Заведующая отделением  
дополнительного  
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю  
Приказ от 31.08.21 г. № 2  
Директор ГБОУ школы № 634  
с углубленным изучением  
английского языка  
Приморского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.М. Трушин

### **Рабочая программа**

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

### **«Пионербол»**

на 2021-2022 учебный год

для обучающихся **11-13 лет**  
количество часов в год – **72**  
количество часов в неделю – **2**

**Разработчик программы:**  
педагог дополнительного образования  
**Боровикова Наталья Владимировна**

Санкт – Петербург  
2021 год

### Задачи программы:

#### **Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в пионербол;
- освоить технику игры в пионербол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

#### **Развивающие:**

- развить основные физические качества: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости
- развить мотивацию учащихся к познанию и творчеству.

#### **Воспитательные:**

- воспитать средствами физической культуры нравственные качества у учащихся;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи.

#### **В результате изучения программы:**

Учащиеся будут

#### **Знать и иметь представление:**

- о влиянии физических упражнений на укрепление здоровья;
- о причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения;
- терминологию пионерболла, правила игры;
- различать судейскую жестикуляцию

#### **Уметь:**

- передавать мяч различным способом (от груди, от плеча, из - за головы);
- выполнять верхнюю и нижнюю подачи;
- выполнять нормы ГТО для своего возраста;
- вести счёт при игре в пионербол;
- играть в игры, комплексно воздействующих на организм.

### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	План	Факт
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1		
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1		
3.	Вводное. Правила безопасности.	1		
4.	Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье.	1		
5.	Основы физиологии и гигиены	1		
6.	Правила пионерболла	1		
Специальная физическая подготовка				
7.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		

8.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
9.	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.	1		
10.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	1		
11.	Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.	1		
12.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
13.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
14.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	1		
15.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
16.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
17.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.	1		
18.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1		
19.	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1		
20.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
21.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
22.	Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.	1		
Технико-тактические приемы				
23.	Техника выполнения подачи.	1		
24.	Техника выполнения подачи.	1		
25.	Техника выполнения подачи.	1		
26.	Прием мяча.	1		
27.	Прием мяча.	1		
28.	Прием мяча.	1		
29.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
30.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
31.	Подача мяча по зонам, управление подачей.	1		
32.	Передачи внутри команды	1		
33.	Передачи внутри команды	1		
34.	Передачи внутри команды	1		
35.	Передачи через сетку	1		
36.	Передачи через сетку	1		
37.	Передачи через сетку	1		
38.	Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.	1		
39.	Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке	1		
40.	Техника выполнения нападающего броска	1		
41.	Техника выполнения нападающего броска	1		
42.	Нападающие броски с разных зон.	1		

43.	Нападающие броски с разных зон.	1		
44.	Нападающие броски с разных зон.	1		
45.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
46.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
47.	Техника постановки одиночного и группового блока	1		
48.	Подача – прием	1		
49.	Подача – прием	1		
50.	Подача – прием – передача	1		
51.	Подача – прием – передача	1		
52.	Передача – нападающий бросок	1		
53.	Передача – нападающий бросок	1		
54.	Нападающий бросок – блок	1		
55.	Нападающий бросок – блок	1		
Учебно-тренировочные игры и соревнования				
56.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
57.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
58.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
59.	Отработка индивидуальных действий игроков	1		
60.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
61.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
62.	Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке	1		
63.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
64.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
65.	Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).	1		
66.	Соревнования между командами	1		
67.	Соревнования между командами	1		
68.	Соревнования между командами	1		
69.	Соревнования между командами	1		
70.	Соревнования между командами	1		
71.	Контрольное занятие	1		
72.	Итоговое занятие	1		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### 1.Набор групп. Оценка физической подготовленности.

#### Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

### 2.Введение

#### Теория

Правила безопасности при занятиях в секции. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье. Основы физиологии и гигиены. Правила игры. Нарушения, жесты судей.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **Практика.**

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.**

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### **5. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Практика.**

**Подача мяча.** Техника выполнения подачи. Прием мяча. Подача мяча по зонам, управление подачей.

**Передачи.** Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**Нападающий бросок.** Техника выполнения нападающего броска. Нападающие броски с разных зон.

**Блокирование.** Ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**Комбинированные упражнения.** Подача – прием. Подача – прием – передача. Передача – нападающий бросок. Нападающий бросок – блок.

### **8. Учебно-тренировочные игры и соревнования.**

#### **Практика.**

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке. Отработка индивидуальных действий игроков. Отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

Соревнования между командами.

### **9. Контрольное и итоговое занятие.**

#### **Практика.**

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции, видеофильмы	Анализ анкет, инструктаж
2	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
3	Тактико-техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	в/б мячи, сетка,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
4	Учебно-тренировочные игры и соревнования	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры. Правила судейства. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Контрольное и итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в\б мячи, в\б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков