

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
г. Мичуринск Тамбовской области

Рассмотрена на заседании  
научно-методического Совета и  
рекомендована к утверждению

Протокол от «25» августа 2017 г. №

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1

В.А. Кременецкая  
ДОКУМЕНТОВ

Приказ от «25» августа 2017 г. №

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пионербол»**

Программа рассчитана на детей 9-11 лет.  
Срок реализации программы 2 года.

Составитель:  
Пузина Светлана Анатольевна

Мичуринск  
2017

### Информационная карта

Ф. И. О. педагога	<i>Пузина Светлана Анатольевна</i>
Вид программы	<i>Модернизированная</i>
Тип программы	<i>Общеразвивающая</i>
Образовательная область	<i>Спорт</i>
Направленность деятельности	<i>Физкультурно-спортивная</i>
Способ освоения содержания образования	<i>Практический</i>
Уровень освоения содержания образования	<i>Базовый</i>
Уровень реализации программы	<i>Начальное общее образование</i>
Форма реализации программы	<i>Индивидуальная, групповая</i>
Продолжительность реализации программы	<i>1 год</i>

**Пояснительная записка к программе  
по внеурочной деятельности  
«Игра в пионербол»**

Программа «Пионербол» является адаптированной спортивно-оздоровительной направленности, так как разработана на основе программы общеобразовательных учреждений: «Комплексная программа физического воспитания», 1-11 классы /авторы: В.И.Лях, Зданевич А.А. – М.: «Просвещение», 2011/. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

**Актуальность** данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. Программа ориентирована, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Ряд авторов (А.Б. Лагутин, 1997; Л.Т. Майорова, 1998; А.А. Мирошников, 2000 и др.) отмечают, что существуют значительные предпосылки бурного развития двигательных способностей (ДКС) именно в дошкольном и младшем школьном возрасте. А именно, при целенаправленном воспитании ДКС в этом возрасте темпы развития отдельных сторон их проявления в 1,5-2 раза превосходят другие двигательные способности и качества, что свидетельствует о необходимости целенаправленного формирования ДКС в дошкольном и младшем школьном возрасте, чтобы к 9-10 годам заложить добротную двигательную базу для успешного дальнейшего ее развития и обеспечения функциональной готовности детей к обучению в школе. Более того, акцентированное формирование мелкой моторики и, в частности, «ручной ловкости» способствует овладению техникой письма и рисования и опосредованно влияет на умственную работоспособность школьников младших классов.

Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Игра «Пионербол» - является близкой родственницей волейбола, его простой вариант. Играя в пионербол можно разучить расстановку игроков, функции каждого игрока, задачи, выполняемые им на игровой площадке, что является хорошим подводящим упражнением для игры в волейбол. 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.

Обоснованием выбора программы является то, что она составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, а также заинтересованностью учащихся и их родителей в проведении дополнительных занятий спортивно-оздоровительной направленности.

**Новизна программы** заключается в том, что она предназначена для учащихся, с разноуровневой физической подготовленностью и не предполагает специального отбора, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Основываясь на курсе обучения игре в волейбол, который рассчитан на учащихся начиная с 5 класса, программа адаптирована к возрастным особенностям и физическим возможностям младших школьников. А для лучшего усвоения владения мячом, программа дополнена разделом «Школа мяча» по П.Ф Лесгафту, так как упражнения с мячами различного веса и объёма развивают не только крупные и мелкие мышцы обеих рук. Такие упражнения увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для шестилетнего ребёнка, готовящегося к обучению в школе. Являясь незаменимым средством всестороннего физического совершенствования ребенка, упражнения с мячом одновременно выступают и в роли контрольных нормативов, характеризующих степень его двигательной сноровки, уровень физической подготовленности. Срок реализации: 1 год. Программа рассчитана на детей 9-10 лет (3-4 класс).

#### **Цели программы:**

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

#### **Задачи программы.**

##### ***Образовательные:***

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

##### ***Развивающие:***

- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры пионербол.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Развитие памяти, внимания, представления, воображения, ориентирования в пространстве.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Развитие волевых качеств.
- Развитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями.

### ***Оздоровительные:***

- Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.
- Устранение повышенной утомляемости, нарушения осанки и координации.
- Профилактика простудных заболеваний.
- Борьба с избыточным весом.
- Пропаганда здорового образа жизни.

### ***Воспитательные:***

- Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.
- Формирование спортивного коллектива.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
- Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно.
- Привитие учащимся спортивной этики.
- Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

### **Основными формами учебно-тренировочной работы являются:**

- Теоретические занятия.
- Практические занятия (однаправленные, комбинированные).
- Игровые занятия (подвижные, спортивные игры, эстафеты).
- Календарные соревнования.
- Учебные, тренировочные и товарищеские игры.

## **Планируемые результаты**

- создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в самостоятельных играх во время отдыха, на тренировках;
- повышение работоспособности и укрепление здоровья.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Игра в пионербол» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из выбранного вида спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Игра в пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать историю возникновения игры «Пионербол», основы правил соревнований по пионерболу, спортивную терминологию;
- 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 игру в пионербол и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры пионербол;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические приемы игры «Пионербол»;
- выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками приема мяча, передач мяча, подачи одной рукой, нападающим ударом;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Способы проверки выполнения образовательной программы:**

- - повседневное систематическое наблюдение
- - участие в товарищеских встречах и соревнованиях
- - контрольные тестирования

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре - октябре, в апреле – мае.
- Формы и способы фиксации результатов:
  - протоколы контрольных тестов и упражнений;
  - учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.
- Контрольные игры проводятся в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
  - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
  - соревнования школьного и городского масштабов.
- Повседневные наблюдения, результаты наблюдений заносятся в таблицу метапредметных и личностных результатов два раза в год – в декабре и в мае.

**Учебно-тематический план (34 часа).**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретич.	Практич.	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	1	1		
	Понятие о технике и тактике игры	В процессе занятий			
	Правила игры в пионербол	В процессе занятий			
	Предупреждение травматизма	1	1		
	Правила соревнований	В процессе занятий			
<b>II</b>	<b>ОФП</b>	В процессе занятий			
<b>III</b>	<b>Школа мяча по Лесгафту</b>	12		12	
<b>IV</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	В процессе занятий			
<b>V</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	50		50	
	Подача мяча	8			
	Передачи	12			
	Нападающий бросок	8			
	Комбинированные упражнения	12			
	Учебно-тренировочные игры	6			
<b>VI</b>	<b>Контрольные и тестовые упр.</b>	В процессе занятий			
<b>VII</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	4		4	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>66</b>	





## Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учета
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, презентации. Правила судейства в пионерболе.	Вводный, положение о соревнованиях по пионерболу.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки.	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Тестирование, карточки судьи, протоколы.	
3	«Школа мяча»	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.	Схемы, карточки, мячи на каждого обучающего.	Промежуточный тест.	
4	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	

5	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.	
6	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, волейбольная сетка.	Учебная игра, соревнование.	
7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая.	Учебная игра, товарищеская встреча, Соревнования.	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи.	Учебная игра, соревнование.	
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала.	схемы, мячи на каждого обучающего, волейбольная сетка, секундомеры.	Тестирование, протоколы, судьи.	

## Содержание программы

### **I. Основы знаний:**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

- История возникновения пионербола.
- Правила игры в пионербол.
- Личная гигиена.
- Понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма
- Причины травм при занятиях по пионерболу и их предупреждение.

### **II. Специальная физическая подготовка**

СФП - Специальные физические упражнения (для определённого вида спорта) осуществляется на каждом занятии.

#### **Упражнения для овладения техникой передвижения и стоек.**

Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

#### **Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.**

По сигналу бег на 5, 10 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, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых 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 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.

### **III. Техничко-тактические приемы**

#### **1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

#### **2. Передачи:**

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

#### **3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

#### **4. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок.

#### **5. Учебно-тренировочные игры:**

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

### **IV. Школа мяча по П.Ф. Лесгафту (приложение 3)**

составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения (и игры с мячом) направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами и предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч:

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Таблицы контрольных испытаний см. приложение 1 и 2.

Таблица личностных и метапредметных результатов см. приложение 3.

## **Обеспечение программы методической продукцией**

### **1. Дидактические материалы**

- картотека упражнений по пионерболу
- картотека «Школы мяча»
- правила игры в пионербол
- правила судейства в пионерболе
- положение о соревнованиях по пионерболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

### **2. Методические рекомендации**

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры
- рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом
- рекомендации по организации «Школы мяча» по Лесгафту
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по пионерболу
- инструкции по охране труда

### **3. Информационное обеспечение**

- литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

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

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, волейбольной сетки. Наличие волейбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных и теннисных мячей, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

2. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители (диски, флешкарты).

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Вид деятельности
			По плану	По факту	
1	Предупреждение травматизма	1			Инструктаж по технике безопасности при проведении игры Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.
2-3	Школа мяча	2			Школа мяча: бросить мяч прямо вниз и поймать; бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол; бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать; бросить мяч прямо вверх и поймать. Перемещение по площадке. Переход. Челночный бег 3x10 (тест).
4-7	Передачи из-за головы	4			Обучение броску мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Упр. для укрепления пальцев и кистей рук. Прыжок в длину с места (тест). Игра «Перестрелка».
					Закрепление броска мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Упр. для развития гибкости. Подтягивание (тест), бег 30м. (тест). Игра «День и ночь».
8-11	Передачи от головы	4			Обучение броску и ловле мяча двумя руками от головы. Перемещение приставным шагом. Упр. для укрепления пальцев и кистей рук. Игра «Вызов номеров». бмин. бег (тест).

					Закрепление броска и ловли мяча двумя руками от головы, обучение ловле мяча после перемещения. Упр. для укрепления пальцев и кистей рук. Развитие скоростных качеств. Бег на 5м, 10м. Игра «Два мяча».
12-13	«Школа мяча»	2			Гигиенические правила занятий. Школа мяча: вертикальное направление - бросить мяч прямо вниз и поймать; бросить мяч прямо вверх и поймать; бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать. Игра «Катающаяся мишень». Потягивание (тест).
14-17	Подача	4			Обучение подаче мяча, упражнения для рук: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передача в парах. Игра «Мяч капитану».
					Закрепление подачи мяча. Упражнения с набивным мячом. Бег из различных исходных положений. Пионербол по упрощенным правилам.
18-21	Подача, приём после подачи.	4			Обучение приёму мяча после подачи. Закрепление подачи мяча. Упражнения для развития силовых качеств. Пионербол по упрощенным правилам.
					Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Упражнения на развитие выносливости. П/и «Попробуй унеси».
22-23	Школа мяча	2			Школа мяча - Косое направление: встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол и потом уже снизу, когда он отскочил от пола, поймать; бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол; бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать. Игра «Два мяча».
24-25	Комбинированные упр.: бросок после 2х – 3х шагов	2			Обучение броску после 2х – 3х шагов. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Упр. для развитие силы. Эстафеты волейболистов.



26-27	Комбинированные упр.: действия игрока после приема мяча	2			Обучение действиям игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, двумя руками. Учебно-тренировочная игра с заданиями.
28-31	Комбинированные упр: передача мяча внутри команды	4			Обучение передач мяча внутри команды. Закрепление действий игрока после приема мяча Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места.
					Закрепление передач мяча внутри команды. Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.
32-33	Школа мяча	2			Школа мяча: Косое направление - встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись об стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола; бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол; бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его; бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол. Пионербол по упрощенным правилам.
34-35	Комбинированные упр.: подача – приём - передача	2			Закрепление подачи, приема после подачи, передач внутри команды. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.
36-39	Нападающий бросок с места	4			Обучение нападающему броску с места. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Развитие выносливости. Учебная игра с заданием.
					Закрепление передача через сетку в прыжке или нападающего броска с места. Контроль выполнения подачи мяча. Игра «Мяч капитану».
40-	Нападающий бросок с двух шагов в прыжке	4			Обучение нападающему броску через сетку после двух шагов в прыжке. Упражнения с метанием мяча в цель. Игра «Подвижная мишень».

43					Закрепление нападающего броска через сетку после двух шагов в прыжке. Нападающий бросок с первой линии, со второй линии. Развитие скоростно-силовых качеств.
44-45	Комбинированные упр.: передача – нападающий бросок	2			Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. Игра «Два мяча».
46-47	Школа мяча	2			Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Школа мяча: Дугообразное направление - приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он летел дугообразно и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки; правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны; приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны.
48-51	Учебно-тренировочная игра: командные тактические действия	4			Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра с заданиями.
					Обучение тактическим действиям при выполнении подач. Учебная игра с заданиями.
52-55	Передачи мяча	4			Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Контроль нападающего броска. Развитие силовых способностей.
					Обучение тактическим действиям при выполнении передач. Развитие гибкости. Учебная игра с заданиями.
56-57	Школа мяча	2			Школа мяча: бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч; выполнение хлопков руками за туловищем, и поймать брошенный мяч; бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и

					тогда снизу поймать его; бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол. Контрольное тестирование технических приемов (подачи мяча).
58-59	Комбинированные упражнения и контрольное тестирование	2			Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Контрольное тестирование (прыжок в длину, подтягивание).
60-61	Игра по правилам	2			Развитие выносливости (бмин. бег – тест). Упр. на гибкость. Игра по правилам (контрольная).
62-63	Групповые тактические действия.	2			Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Развитие силовой выносливости. Контрольное тестирование (бег 3x10м.).
64-65	Игра по правилам	2			Закрепление способов перемещения. Контрольное тестирование технических приемов (приём мяча) Учебная игра по правилам.
66-68	Игра по правилам	3			Контрольное тестирование технических приемов (нападающий бросок) Учебно-тренировочная игра.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» М.: 2011г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42.
4. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно-оздоровительная работа в школе»: Методическое пособие, - М. Изд-во НЦ ЭНАС 2003г.
6. Смирнова Л. А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
7. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе» - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003г.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) М.: Советский спорт, 2005. — 112с.
9. Фурманов А. Г. Играй в мини-волейбол. — М.: Советский спорт, 1989.
10. Школа мяча по П.Ф Лесгафту Сайт: [www.uchkopilka.ru](http://www.uchkopilka.ru)  
Оригинал публикации: <http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/tekhnologii-metodiki-formy-raboty/item/4384-shkola-myacha-po-p-f-lesgaftu-dlya-mladshikh-shkolnikov-20140820>

**Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.**

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	7	3	2	1	3	2	1
		8	4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	7	4	3	2	3	2	1
		8	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	7	-	-	-	-	-	-
		8	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	7	1	-	-	1	-	-
		8	3	2	1	2	1	-

## Контрольные испытания общефизическая подготовка.

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



## **Школа мяча по П.Ф. Лесгафту для младших школьников**

Наиболее простая «школа мяча», которая представляет определенную ценность для развития у детей ловкости движений, необходимой для обучения метаниям.

« Школу мяча» составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча.

Упражнения ( и игры с мячом) направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами. Все упражнения, собранные в группы, являются « школой мяча». Каждое видоизменение в направлении бросаемого мяча названо П. Ф. Лесгафтом — классом.

Самая простая «школа мяча» по классам (имеются и сложные школы) предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч.

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

Сообразуясь с этими направлениями, различают следующие классы.

**Вертикальное направление.** Первый класс:

бросить мяч прямо вниз и поймать (рис. 1,1.)

Второй класс: бросить мяч прямо вверх и поймать (рис. 1,2).

Третий класс: бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать (рис. 1,3).

**Косое направление.** Четвертый класс: встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол и потом уже снизу, когда он отскочил от пола, поймать (рис.1,4)

Пятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол (рис. 1,5)

Шестой класс: бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать (рис. 1,6)

Седьмой класс: бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол (рис.1,7)

Восьмой класс: встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись об стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола (рис. 1,8)

Девятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол (рис. 1, 9)

Десятый класс: бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его (рис. 1,10)

Одиннадцатый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол (рис. 1,11)



**Дугообразное направление.** Двенадцатый класс:

приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он летел дугообразно и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки (рис. 1,12)

Тринадцатый класс: правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны (рис. 1,13)

Четырнадцатый класс: приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны (рис. 1,14).

Пятнадцатый класс: бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу (рис. 1,15)

Чтобы воспроизвести всю эту «школу», нужно мяч бросать и ловить определенное число раз, переходя от одного класса к другому. Переходить в следующий класс можно только в том случае, если предыдущий класс был исполнен без ошибки, т. е. Если мяч ни разу не упал на пол. Сначала, когда занимающийся еще не умеет владеть мячом, он бросает его определенное количество раз правой рукой и ловит обеими руками. Когда он сможет выполнить упражнение левой рукой, он переходит в следующий класс. В 8-11 классах необходимо следить, чтобы занимающийся стоял прямо, он может поднимать голову несколько вверх, когда мяч падает сверху, или поворачивать в сторону, если мяч посылается в пол и в стену и летит с одной стороны. В 12-ом классе, когда ученик ловит мяч обеими руками, бросив мяч правой рукой через левую, ему надо отнять левую руку от стены и обеими руками поймать мяч. Когда ученик ловит мяч одной рукой, то он не должен отнимать руку, приложенную к стене. В 14 и 15 классах бросают мяч правой рукой около одной ноги, а левой - около другой.

Когда все классы будут пройдены, упражнения можно усложнять. Усложнения эти будут состоять в дополнительных движениях, присоединяемых к каждому классу. К этим движениям относится главным образом хлопок в ладоши во время полета мяча. При этом броски малого мяча, входящие в первый класс, а затем и все остальные выполняют таким образом:

1. Первый класс. Бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч. То же повторяют в бросках мяча во всех остальных классах.
2. Второе видоизменение состоит в выполнении хлопков руками за туловищем, причем обе руки должны быть сначала отведены назад за спину, где нужно выполнить хлопок положенное число раз, а потом быстрым движением вернуть руки вперед и поймать брошенный мяч. В этом случае кроме хлопка руками прибавляется движение руками назад и вперед.
3. Затем можно соединить выполнение хлопков руками за спиной с хлопками перед грудью.
4. Движение руками может быть усложнено еще дополнительным выполнением хлопка в ладони перед грудью сразу после броска мяча, а потом сзади туловища с последующим быстрым выведением рук вперед для ловли мяча.

Увеличивая, таким образом, количество движений руками, можно усложнять «школу мяча» до бесконечности. В этом случае увеличивается быстрота движений, что ведет и к развитию ловкости.

« Школу мяча» нужно осваивать постепенно, с детальной отработкой каждого упражнения. При этом нет необходимости проходить всю « школу мяча» сразу.

Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно.

1. Послав мяч в пол перед собой одной рукой, поймать его другой, сначала бросая мяч вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая мяч вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны - бросок через голову (рис. 2).
3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.
4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол сзади за спиной.
5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

