

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

От «31» марта 2023 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР СОШ №7

Усков В. В.
2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИОНЕРБОЛ»

ИД программы: из навигатора

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок освоения программы: 3 недели

Объем часов: 12 часов

Фамилия И.О., должность разработчика (ов) программы: Королева Татьяна Сергеевна, учитель
начальных классов

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Каждый ребёнок - неповторимая личность, он уникален с момента своего рождения, его физические способности генетически заложены. Причём, какими бы феноменальными не были задатки, сами по себе, вне обучения, вне деятельности они развиваться не могут. Во все времена и в любом обществе воспитанию подрастающего поколения уделялось особое внимание и забота, так как от этого зависит будущее общества, его процветание.

Направленность программы

Программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема все более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно-спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Актуальность программы «Пионербол» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Программа «Пионербол» выполняет следующие функции:

образовательная функция осуществляется в форме самообразования, расширения знаний, полученных на уроках физкультуры, окружающего мира, валеологии, анатомии в школе;

воспитательная функция осуществляется в сфере досуга, когда дети и

подростки более раскрепощены и чувствуют себя более свободно и уверенно в коллективе единомышленников;

физкультурно-оздоровительная функция формирует стойкий интерес к совершенствованию физических качеств и здоровому образу жизни;

спортивная функция осуществляется через выполнение нормативов единой всероссийской спортивной классификации, подготовку и участие обучающихся в соревнованиях различного уровня;

социально-адаптационная функция формирует межличностные отношения, профессиональные навыки.

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. Занятия в кружке по пионерболу во внеурочной деятельности для начальной школы разработаны для наиболее заинтересованных и физически подготовленных детей. Пионербол (по правилам волейбола) – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол. Круглогодичные занятия пионерболом (волейболом) в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта(II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2012г).

Отличительные особенности программы:

Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и

технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области пионербола. Программа рассчитана на количество часов, отводимые на изучение образовательной области «Физическая культура», базисным учебным планом и системой внеурочной деятельности.

Программа разделена по классам и реализуется поэтапно с учетом возрастных особенностей учащихся и в соответствии с учебным планом.

Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. В третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков.

Программа основана на **принципах**:

1. **Принцип природосообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и возрасту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.

2. **Возрастосообразность** – на каждом возрастном этапе перед ребенком встаёт ряд задач, от решения которых зависит его личностное развитие.

3. **Принцип культуросообразности** предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.

4. **Принцип коллективности** предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образ жизни и спортивной самореализации.

5. **Принцип диалогичности** предполагает, что духовно-ценностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и обучающихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жизни и гуманистического понимания телесности, спорта.

6. Принцип патриотической направленности предусматривает обеспечение субъективной значимости для школьников идентификации себя с Россией.

7. Принцип поддержки самоопределения воспитанника. Самоопределение в спортивно-оздоровительной деятельности - процесс формирования человеком осмысленного и ответственного отношения к собственной телесности. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении обучения в школе, формируя у обучающихся 2- 4 классов целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности

При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 7-17 лет. На программу зачисляются обучающиеся, имеющие первоначальные навыки в данном виде спорта и (или) освоившие программу базового уровня «Пионербол».

Необходимым условием зачисления на занятия по программе «Пионербол» является заключение врача о допуске на занятия пионерболом.

Численность обучающихся в группе 15 человек.

Срок освоения программы

Срок освоения программы: 3 недели.

Форма обучения

Форма обучения - очная.

В случае ухудшения эпидемиологической обстановки, связанной с распространением новой коронавирусной инфекции, при реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии с внесением изменений в учебный план.

В рамках изучения программного материала занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе

игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные *методы*, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесный метод; сенсорный метод; а также различные *средства*: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Уровень программы

Программа «Пионербол» базового и углубленного уровня. Первая неделя обучения – закрепление базовых навыков, полученных в процессе освоения программы ознакомительного уровня «Пионербол», вторая – третья – совершенствование спортивных навыков, участие в соревнованиях. Обучающиеся за 3 недели обучения получают основные и практические навыки пионербола.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий – аудиторная. Организационная форма обучения – групповая. Группы – разновозрастные. Занятия проводятся на воздухе (на спортивной площадке школы), в дождливые дни – в спортивном зале.

Режим занятий

Периодичность занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа с обучающимися 7-11 лет - 35 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 35 минут занятий. С обучающимися 12-18 лет продолжительность 1 академического часа 45 минут. Обязательный перерыв 15 минут после 45 минут занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

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

Задачи программы:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков;

развитие у школьников основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

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

освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;

привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.3. Объем программы

12 часов за три недели. Периодичность занятий: 4 раза в неделю по 1 часу, 4 часа в неделю.

1.4. Содержание программы

Программа состоит из разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Технические и тактические приёмы.
4. Общая физическая подготовка.

Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

В этом разделе представлен материал, который дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Специальная физическая подготовка – 4 часа

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.

Технико-тактические приемы – 6 часов

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. Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения

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

6. Учебно-тренировочные игры

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

7. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

Общая физическая подготовка

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

Принципы: от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно, от класса к классу обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучения волейболу. В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

1.5. Планируемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса:

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Пионербол» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 «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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Пионербол» являются следующие умения:

- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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, осуществлять их объективное судейство;
- 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 действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации//текущего контроля
		Всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Основы знаний	2	2		Опрос-игра, тестирование
2	Специальная физическая подготовка	4		4	Текущий, итоговый, соревновательный
3	Технические и тактические приемы	6		6	Текущий, итоговый, соревновательный
4	Общая физическая подготовка		В процессе урока		Тестирование
Итого объем программы		12 ч	2 ч	10 ч	

2.2. Календарный учебный графикдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол»

№ п/п	Месяц	Чис- ло	Время проведе- ния занятия	Форма занятия	Количес- тво часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	июнь	2		инструктаж, беседа, презентация	1	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры в пионербол.	спортивный зал	Опрос-игра, тестирование
2.	июнь	5		общefизическая подготовка	1	Предупреждение травматизма Правила соревнований	спортивная площадка	Опрос-игра, тестирование
3.	июнь	6		общefизическая подготовка	1	Подачи мяча	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
4.	июнь	7		техническая и физическая подготовка	1	Передачи.	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
5.	июнь	8		техническая и физическая подготовка	1	Нападающий бросок	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
6.	июнь	9		техническая и физическая подготовка	1	Блокирование	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
7.	июнь	13		техническая и физическая подготовка	1	Комбинированные упражнения	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
8.	июнь	14		техническая и физическая подготовка	1	Учебно-тренировочные игры	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный

9.	июнь	15		двухсторонняя игра по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	1	Судейство игр	спортивная площадка	Помощь в судействе соревнований
10.	июнь	16		двухсторонняя игра по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	1	Учебно-тренировочные игры	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
11.	июнь	19		двухсторонняя игра по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	1	Учебно-тренировочные игры	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный
12.	июнь	20		двухсторонняя игра по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	1	Учебно-тренировочные игры	спортивная площадка	Текущий, итоговый, соревновательный

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят на спортивной площадке на свежем воздухе, в дождливые дни – в спортивном зале, оснащёнными необходимой мебелью и оборудованием:

- Спортивный зал и малый спортивный МБОУ «СОШ №7».
- Спортивная площадка при МБОУ «СОШ №7».
- Волейбольная сетка, волейбольные стойки.
- Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, резиновые, набивные различной массы, теннисные для метания.
- Скакалки.
- Секундомер, свисток, рулетка.

Кадровое обеспечение

ФИО педагога, реализующего программу	Должность, место работы	Образование
Гордеева Надежда Евгеньевна	учитель физкультуры, МБОУ «СОШ №7 г. Йошкар – Олы»	

Информационно-методическое обеспечение

Список литературы, используемый учителем:

- Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
- Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010

Литература для детей:

- Учебник «физическая культура» для 1-4 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2012
- Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных

этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

2.6. Оценочные материалы

Тестовые нормативы:

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин.сек.1 ("+" - без учета времени)	м	+	+	-	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	-	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжки через скокалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
6	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
7	Подтягивания (кол- во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
8	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12

9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28

10	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

Оценка практической подготовленности

по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. Подача мяча (из 5 попыток)	9	2	1	-	2	1	-
		10	3	2	1	3	2	1
		11	4	3	2	4	3	2
	2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	9	3	2	1	2	1	-
		10	4	3	2	3	2	1
		11	5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	10	1	-	-	1	-	-
		11	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	10	-	-	-	-	-	-
		11	2	1	-	2	1	-

2.7. Методические материалы

В рамках изучения программного материала занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении программы применяются как общеобразовательные *методы*, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесный метод; сенсорный метод; а также различные *средства*: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Упражнения для специальной физической подготовки:

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.

2.8. Список литературы

Седлецкая И. В. **Дополнительная общеразвивающая программа «Пионербол»:** [Электронный ресурс]//Волгоград. 2016г. URL. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dopolnitelnaia_obshchierazvivaiushchaia_programma_pionerbol (Дата обращения: 09.04.2023).

Воронцова О.В. **Дополнительная программа для детей секция «Пионербол»:** [Электронный ресурс]// г. Муравленко, 2021. URL. <https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-pionerbol-2-4-klassy.html>

(Дата обращения: 13.04.2023).