

Тверская область  
Жарковский район  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 02 » сентября 2019 г.



«Утверждаю»

Директор МУДО «ДЮСШ»

*Е.И. Мелющенко* /Мелющенко Е.И./

Приказ № 7 «02» сентября 2019 г.

**Образовательная программа  
дополнительного образования  
«Игра в волейбол»**

Тренер-преподаватель: Копаева С.В.

п. Жарковский

2019 г.

## Пояснительная записка

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

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях 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.

Программа «Игра в пионербол» для 3-4 классов начальной школы общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью программы по физическому воспитанию для 1-11 классов под общей редакцией В.И.Ляха.

Программа рассчитана на 68 часов в году (2 раз в неделю).

При составлении списков обучающихся учитываются их возрастные особенности.

Содержание программы по обучению пионерболу

### **Цели программы:**

обеспечение прав и возможностей учащихся начальных классов на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

создание условий для занятий пионерболом по месту учебы;

проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ;

### **Задачи программы:**

1. приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
2. укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
3. формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
4. совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
5. развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

6. использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
7. освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
8. освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
9. привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

На ступени начального образования следует обеспечить детям с учетом их потребностей физиологическую норму двигательной активности, необходимую для нормального развития основных систем организма и моторики растущего человека. Во втором классе учащиеся знакомятся с физическими упражнениями, преимущественно в игровой форме. Они должны понять важность правильного выполнения движений. Во третьем классе они поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия до уровня умений. В четвертом классе продолжается совершенствование двигательных умений до приобретения ими устойчивых навыков. При организации и проведении занятий физической культурой в образовательном учреждении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Программа состоит из семи разделов:

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

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.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

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

Качество учебного процесса во многом зависит от правильного распределения учебных занятий в течении года, для чего необходимо составить годовой план их проведения.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение пионерболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышение физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

## **Технико-тактические приемы – 50 часов**

### **1. Подача мяча – 7 часов**

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

### **2 . Передачи – 7 часов**

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

### **3. Нападающий бросок – 7 часов**

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

### **4. Блокирование – 7 часов**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

### **5. Комбинированные упражнения – 10 часов**

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

### **6. Учебно-тренировочные игры – 10 часов**

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

### **7. Судейство игр – 2 часа**

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		15
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>50</b>		
	Подача мяча	7		7
	Передачи	7		7
	Нападающий бросок	7		7
	Блокирование	7		7
	Комбинированные упражнения	10		10
	Учебно-тренировочные игры	10		10
	Судейство игр	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>5</b>	<b>65</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПИОНЕРБОЛУ

№ п/п	Тема занятия	Месяц	№ недели
1.	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Сентябрь	1
2.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Переходы. Прием мяча.	Сентябрь	1
3.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	2
4.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	2
5.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Переходы. Прием мяча. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	3
6.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	3
7.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Приемы мяча: низкий, высокий. Подачи. Прыжки через скакалку.	Сентябрь	4
8.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания».	Сентябрь	4
9.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. Игра «Три касания».	Октябрь	1
10.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила формирования команды. Виды подач.	Октябрь	1
11.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам.	Октябрь	2
12.	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Виды подач. Игра «Три касания».	Октябрь	2
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.	Октябрь	3
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Октябрь	3
15.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	Октябрь	4
16.	Передача мяча через сетку с места.	Октябрь	4

17.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Ноябрь	1
18.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Ноябрь	1
19.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Ноябрь	2
20.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Ноябрь	2
21.	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Ноябрь	3
22.	Учебно-тренировочная игра.	Ноябрь	3
23.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Ноябрь	4
24.	Контроль выполнения подачи мяча.	Ноябрь	4
25.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Декабрь	1
26.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Декабрь	1
27.	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Декабрь	2
28.	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Декабрь	2
29.	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.	Декабрь	3
30.	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Декабрь	3
31.	Обучение блокированию.	Декабрь	4
32.	Блокирование нападающего броска.	Декабрь	4
33.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.	Январь	2
34.	Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	Январь	2
35.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	Январь	3
36.	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Январь	3
37.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	Январь	4



38.	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Январь	4
39.	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	Февраль	1
40.	Закрепление подачи мяча. ОФП.	Февраль	1
41.	Закрепление приема мяча после подачи.	Февраль	2
42.	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	Февраль	2
43.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой	Февраль	3
44.	Учебно-тренировочная игра.	Февраль	3
45.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Февраль	4
46.	Контроль приема мяча после подачи.	Февраль	4
47.	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Март	1
48.	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Март	1
49.	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	Март	2
50.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	Март	2
51.	Обучение приему мяча от сетки.	Март	3
52.	Прием мяча после передачи в сетку.	Март	3
53.	Закрепление нападающего броска.	Март	4
54.	Закрепление нападающего броска со второй линии.	Март	4
55.	Закрепление приема мяча от сетки.	Апрель	1
56.	Учебные игры с заданиями.	Апрель	1
57.	Учебно-тренировочная игра.	Апрель	2
58.	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	Апрель	2

59.	Прием мяча в падении. Передача мяча.	Апрель	3
60.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.	Апрель	3
61.	Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Апрель	4
62.	Приём мяча на месте и после перемещения.	Апрель	4
63.	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Май	1
64.	Закрепление точной подачи мяча по зонам.	Май	1
65.	Учебная игра с заданиями.	Май	2
66.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	Май	2
67.	Контроль выполнения подачи мяча по зонам.	Май	3
68.	Учебно-тренировочная игра.	Май	3
69.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу .	Май	4
70.	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу .	Май	4

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**

В рамках содержания первого раздела 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 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, 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.

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

- Спортивный зал.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.

В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.

Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./

/Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988

«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980.

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ЮНОШИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные						выпускные		
		СОГ	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего	6,7	5,0	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6
	средний	7,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,9	4,8	4,8
	выше среднего	7,4	6,1	5,9	5,7	5,5	5,2	5,1	5,0	4,9
Челночный бег (6х5)	ниже среднего	-	10,8	10,6	10,4	-	-	-	-	-
	средний	-	11,0	10,8	10,6	-	-	-	-	-
	выше среднего	-	11,2	11,0	10,8	-	-	-	-	-
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего	-	-	-	-	28,0	27,4	26,5	26,0	25,8
	средний	-	-	-	-	28,2	27,6	26,7	26,2	26,0
	выше среднего	-	-	-	-	28,6	27,8	26,9	26,4	26,2
Прыжок в длину с места	ниже среднего	145	-	-	-	190	2,10	2,30	240	250
	средний	135	-	-	-	185	2,00	2,25	230	240
	выше среднего	125	-	-	-	180	1,95	2,20	220	230
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего	5,0	6,5	7,5	8,0	9,5	11	13	15	16
	средний	4,5	6,0	7,0	7,5	9,0	10	12	14	15
	выше среднего	3,5	5,0	6,5	7,0	8,5	9	11	13	14

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА)**

**ДЕВУШКИ**

Содержание требований по ОФП	Оценка	переводные						выпускные		
		СОГ	НП- 1	НП- 2	НП- 3	УПГ- 1	УПГ- 2	УПГ- 3	УПГ- 4	УПГ-5
Бег с высокого старта (30м)	ниже среднего		5,9	5,8	5,6	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8
	средний выше		6,1	6,0	5,8	5,5	5,3	5,2	5,0	5,0
	среднего		6,3	6,2	6,0	5,7	5,5	5,4	5,1	5,1
Челночный бег (6x5)	ниже среднего		11,2	10,8	10,6	-	-	-	-	-
	средний выше		11,4	11,0	10,8					
	среднего		11,6	11,2	11,0					
Бег с изменением направления (92м)	ниже среднего		-	-	-	28,7	27,6	26,5	26,2	26,0
	средний выше					28,9	27,7	26,7	26,4	26,2
	среднего					29,2	27,9	27,0	26,5	26,3
Прыжок в длину с места	ниже среднего		155	165	175	180	190	2,10	2,20	2,30
	средний выше		150	160	170	175	185	2,05	2,10	2,20
	среднего		145	150	165	170	180	2,00	2,05	2,10
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	ниже среднего		6,5	7,0	8,0	9	10	11	12	13
	средний выше		6,0	6,5	7,5	8	9	10	11	12
	среднего		5,0	6,0	7,0	7	8	9	10	11

**ОЦЕНОЧНЫЕ (КОНТРОЛЬНЫЕ) НОРМАТИВЫ  
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(отделение волейбола)**

**ЮНОШИ, ДЕВУШКИ**

Содержание требований по Технической подготовке	переводные										выпускные		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ - 1			УТГ - 2			УТГ - 3	УТГ - 4	УТГ - 5	
				УТГ - 1	УТГ - 1	УТГ - 1	УТГ - 2	УТГ - 2	УТГ - 2			УТГ - 5	УТГ - 5
Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	-	2	3	4	4	4	4	4	4	5	-	-	-
Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной –чередования)	-	-	-	2	2	3	3	3	3	4	5	6	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	-	2	3	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	1	2	2	3	3	3	3	4	5	6	7
Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	-	-	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4
Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	3	3	4