Малинина Наталья Викторовна
Подписан: Малинина Наталья Викторовна
DN: O=МБДОУ детский сад общеразвивающего вида №55, CN=Малинина Наталья Викторовна, E=mdou_55@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-06-05 08:50:46
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 55

Рекомендована
педагогическим советом № 2
Протокол №2 от 30.11. 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 55
_____/Малинина Н.В./
Приказ № 173 от 05.12.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Школа мяча»

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста (5-8 лет)
Срок реализации программы: 2 года (72 часа)
Разработчик программы: В.У. Палажченко,
инструктор по физической культуре

г. Ангарск, 2022 г.

Содержание Программы

1	**Пояснительная записка**……	3
1.1.	Актуальность Программы……	3
1.2.	Отличительные особенности Программы……...	4
1.3.	Адресат Программы……	4
1.4.	Сроки освоения Программы……	5
1.5.	Цель и задачи Программы……	5
2	**Комплекс основных характеристик Программы**……	7
2.1.	Разделы Программы……..	7
2.2.	Планируемые результаты освоения Программы……	14
3	**Комплекс организационно-педагогических условий**……	16
3.1.	Учебный план ……	16
3.2.	Календарный учебный график……	16
3.3.	Оценочные материалы……	18
3.4.	Методические материалы……	18
4	**Иные компоненты**……	20
4.1.	Инструменты и материалы, необходимые для работы……	20
5	Приложения	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа мяча» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Законом «Об Образовании в Российской Федерации» (Приказ Минобрнауки РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в иркутской области // Составители Т.А. Татарникова, Т.А. Павловская. – Иркутск. – 2016. – С.21.

1.1 Актуальность Программы

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. В системе физического воспитания дошкольников действия с мячом занимают важное место. Мяч – это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания.

По определению отечественных психологов Л.С. Выготского, А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина, игра - ведущая деятельность в дошкольном возрасте. В литературе по теории и методике физического воспитания и развития ребенка (Э.И. Адашкявичене, Е.Н. Вавилова, Т.И. Осокина) подчеркивается, что игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Играм с мячом отводится особая роль. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное и школьное. На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребенком. К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом.

Известный немецкий педагог Ф. Фребель, отмечая разностороннее воздействие мяча на психофизическое развитие ребенка, подчеркивает его роль в развитии координации движений, кисти рук. Он считал, что все, в чем нуждается ребенок для своего разностороннего развития, ему дает мяч. В

системе физического воспитания, разработанной, разработанной П.Ф. Лесгафтом, игры с мячом также занимают значительное место. Особая роль отводится этим играм и в работах В.В. Гориневского. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, разнообразными поворотами и другими действиями. Эти игры развивают ручную ловкость, глазомер, совершенствуют деятельность коры головного мозга. Как указывает Э.Я. Адашкявичене, в упражнениях и играх с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

1.2 Отличительные особенности Программы

Отличительные особенности заключаются в оптимальном объединении большой игровой практики по обучению детей 5-8 лет элементам спортивных игр, игровых упражнений, подвижных игр с мячом в систему обучения спортивной игре «пионербол».

В основу разработки содержания Программы положены требования к развитию двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития технологии физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной. Программа предполагает использование элементов спортивных игр и упражнений, подвижных игр с мячом в комплексе с другими физкультурно – оздоровительными мероприятиями.

Занятия пионерболом способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребёнка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Игра в пионербол командная, совместные действия игроков в ней обусловлены единой целью. Она сложна и эмоциональна, включает в себя быстрое принятие решений, прыжки, метания, осуществляемые в оригинально задуманных комбинациях, проводимых при противодействии партнёров по игре.

1.3 Адресат Программы

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 8 лет на 2 года обучения.

В старшем дошкольном возрасте движения детей становятся более координированными, укрепляется мышечная система, увеличивается двигательная активность, но рост костной ткани ещё не завершён, сердечная мышца при физической нагрузке быстро утомляется, сохраняется лёгкая

возбудимость при созревании нервных клеток в коре головного мозга. Всё это необходимо учитывать на занятиях пионерболом.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

Главным достижением старших дошкольников является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

1.4.Сроки освоения Программы:

Срок освоения Программы –2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 25-30 мин.

Общее количество часов, необходимых для освоения Программы составляет: первый год обучения - 36 часов, второй год обучения – 36 часов.

Форма обучения – очная.

1.5.Цель и задачи Программы

Цель - создание условий для обогащения двигательного опыта детей 5-8 лет через организацию спортивной игры «Пионербол».

Задачи Программы (для детей 5-6 лет):

- познакомить с историей возникновения игры «Пионербол»;

- формировать навыки простейших действий с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, метание, прокатывание мяча ногами, забрасывание мяча;

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;

- воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Задачи Программы (для детей 6-8 лет):

- совершенствовать техники передачи мяча: передача мяча через сетку двумя руками, прокатывание мяча ногами, блокирование, забрасывание мяча;

- продолжать развивать координацию движений, выносливость, быстроту реакции, ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;

- воспитывать инициативность и самостоятельность при совершении игровых действий; воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

2. Комплекс основных характеристик Программы

2.1. Разделы Программы

Обучение игры в пионербол в себя включает разделы:

Основные разделы	Задачи
1. Знакомство с историей игры пионербол	Используя различные методы (игровой, слуховой, игровой) восприятия, повысить интерес и мотивацию к занятиям, повысить начальные теоретические знания образовательной области «Физическая культура».
2. Обучение технико-тактическим навыкам	Теоретическое и практическое изучение техники игры позволяет решать поставленные задачи, освоить не только правила игры, но и индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
3. Развитие и совершенствование основных видов движений	В содержание данного раздела входят: строевые упражнения, упражнения для различных групп мышц, подготовительные и специальные упражнения для развития прыгучести, быстроты, ориентации в пространстве, координации; элементы лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, которые направлены на совершенствование физической подготовки детей.
4. Основные правила техники безопасности	На протяжении всего обучения дети знакомятся и используют основные правила техники безопасности.
5. Подвижные и спортивные игры	Данный раздел направлен на развитие физических качеств занимающихся, для дальнейшего закрепления технических приёмов и тактических действий, избежание однообразия и монотонности содержания занятий, повышение интереса к учебному процессу.
6. Промежуточная аттестация	С помощью итогового соревнования выявляется начальный и конечный

	результаты учебной программы, результаты которых позволяют оценить не только количественные показатели, но и качественные характеристики выполняемых действий. Итоговая аттестация служит основным показателем качества деятельности детей и педагога.

Содержание занятий

Тема занятия	Содержание занятия			
	Перемещения	**Комплекс ОРУ**	**Упражнения**	**Игра**
Понятие о технике и тактике игры.	- перемещения приставными шагами (правым/левым боком) в соответствии с разметкой площадки.	С мячами.	- Расстановка игроков и переходы на площадке; - Возврат мяча под сеткой.	- «У кого меньше мячей»; - «Встань на своё место».
Броски мяча в парах через сетку.	- Приставными шагами (правым/левым боком); - Бег с остановками и изменением направления движения по сигналу.	С мячами.	- Броски мяча через сетку (одной рукой, из-за головы двумя руками с активными движениями кистей).	- «Три касания».
Чередование перемещений.	По сигналу: - делать два шага; С изменением направления; - челночный бег 3х5.	С мешочкам и с песком.	По станциям: - броски в кольцо; - жонглирование; - прыжки на скакалке; - ходьба по гимнастической скамейке.	«10 передач».
Перемещение по площадке.	По сигналу: - бег на 5,10 м из и.п.: сидя, лёжа на спине, на животе; - перемещения приставными шагами (правым/левым боком);	Со скакалкой.	- «Циркуль» (и.п.: упор лёжа. Носки ног на месте, передвижение по кругу на руках).	- «Мини - баскетбол».

	- бег с остановками и изменением направления; - челночный бег.			
Стойка игрока.	- правым, левым боком приставным шагом; - челночный бег 3х5 м.	На развитие гибкости.	- имитация стойки игрока; - стойка игрока на месте и в движении.	«Пионербол до 15 очков 3 партии».
Бросок мяча через сетку по зонам.	- ведением правой (левой) ногой футбольного мяча.	По гимнастическим дорожкам.	- управление броском мяча; - бросок мяча по зонам через сетку.	Игра в «Пионербол» до 21 очка.
Передача мяча.	По сигналу: - остановка по сигналу, делать два шага; - с изменением направления.	На развитие координации движений.	По станциям: - жонглирование с мячом; - броски в цель двумя руками с места; -упражнения на гимнастической скамейке; - прыжки на скакалке.	- «10 передач».
Занятие, построенное на играх и эстафетах.	- ведение мяча правой (левой) рукой по сигналу, делая два шага бросок в кольцо.	С гимнастическими палками.	- «Попади в цель»; - эстафеты в колоннах.	- «10 передач»; - «Передал - садись».
Закрепление броска мяча через сетку.	- ведение мяча; - переводы мяча с правой на левую руку.	На гимнастической скамейке.	Передачи через сетку: - теннисного мяча; - волейбольного мяча.	- «Пионербол» по упрощённым правилам.
Совершенствование броска мяча через сетку.	- приставным шагом; - выпадом; - прыжки на скакалке.	С шариками.	- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель и через сетку; Бросок мяча через сетку с места и после двух шагов; - техника быстрой атаки.	- «Пионербол».
Совершенствование передачи мяча в парах, тройках.	По сигналу: - остановка по сигналу, делать два	С волейбольным мячом.	Передача мяча в движении в парах: - делая два шага, бросок через сетку;	- «Мини-волейбол».

	шага; С изменением направления.		- передачи мяча в движении в тройках, с последующим броском через сетку.	
Обучение подачи мяча.	- за мячом; - по сигналу делать ускорение.	С мячом.	- имитация подачи; - порядок подачи; -правило «разрешения на подачу»; - упражнение «Сбей кеглю»; - упражнение «Метко в цель».	«Подай точно».
Подача мяча по зонам.	- бег, подбрасывая мяч вверх и ловить его.	С шариками.	- выполнение подачи в упрощённых условиях; - сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча; - подача мяча в парах поперёк площадки; - подача мяча по зонам.	«Пионербол» по упрощённым правилам.
Контроль выполнения подачи мяча.	- бег с мячом остановка и изменение направления по сигналу.	С двумя мячами.	- броски теннисного мяча через сетку с места, с разбега, в прыжке; - подача мяча по сигналу; - подача мяча с разных точек; Подача мяча партнёру на точность (расстояние – 5 – 6 м от сетки); - упражнение «Циркуль» (упор лёжа, носки ног на месте, передвижение на руках).	«Пионербол» с увеличенным количеством подач.
Подача мяча из – за лицевой линии.	- бег, подбрасывая мяч вверх и ловить его.	С гимнастическими палками.	- имитация изучаемого способа (выполняется на три счёта: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу); - подача мяча в парах поперёк площадки; - подача мяча из – за лицевой линии.	«Пионербол с двумя мячами».
Подача мяча на	- защитная	С двумя	- Имитация	«Пионербол с атакующим

точность.	стойка правым/левым боком; - с изменением направления по сигналу.	мячами.	изучаемого способа (выполняется на три счёта: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу); - подача мяча в левую и правую стороны площадки; - подача мяча на точность в заданную часть площадки.	ударом».
Передача мяча в парах на месте.	- бег с мячом остановка и изменение направления по сигналу.	На гимнастич еской скамейке.	Передача мяча на месте в парах: -правой, левой рукой; - двумя руками из-за головы; - двумя руками от груди; - сидя на полу от груди; - лёжа на полу из – за головы.	«Пионербол в три касания».
Передача мяча в тройках в движении.	Челночный бег 3*5 м.	С гантелями.	Передачи мяча в движении в тройках: - с последующим броском в кольцо.	- «Пионербол в три касания».
Передача мяча внутри команды.	- бег по сигналу из и.п.: сидя, лёжа на спине, на животе; - прыжки на скакалке.	Со скакалкой.	- передача мяча по кругу, по сигналу меняя направление; - передачи мяча по кругу двумя мячами.	- «Два мяча»; - «Встань на своё место».
Взаимодействие игроков на площадке.	Челночный бег 3*5 м.	С обручами.	- передачи мяча внутри команды; Передачи мяча в движении; - передача мяча в парах, меняя расстояние; - упражнение «Циркуль».	- Эстафеты с мячом.
Закрепление тактических действий при выполнении передач.	- по сигналу бег на 5,10 м из и.п.: сидя, лёжа на спине, на животе.	С двумя мячами малого диаметра.	- броски теннисного мяча с места, с разбега, в прыжке; - упражнение «Циркуль».	- «Играй, играй – мяч не теряй!».
Обучение нападающему удару.	- защитная стойка правым/левым боком; - по сигналу	С теннисным и мячиками.	- имитация нападающего удара с 3-х шагов с разбега; - нападающий удар с собственного	- Игры – эстафеты.

	бег на 5, 10 м из и.п.: сидя, лёжа на спине; животе.		набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнёром; - нападающий удар после передачи; - нападающий удар со всех зон нападения; - упражнение «Циркуль».	
Закрепление нападающего броска.	- бег парами с передачей мяча.	С обручами.	- нападающий бросок через сетку после двух шагов; - нападающий бросок с первой линии; - нападающий бросок со второй линии; -нападающий бросок после передачи.	- «Пионербол» до 21 очка, применяя игру в пас и используя нападающие удары.
Закрепление нападающего броска с первой линии.	- по сигналу бег на 5,10 м и.п.: сидя, лёжа на спине, на животе.	С теннисным и мячиками.	- нападающий бросок с первой линии; -нападающий бросок со второй линии; - нападающий бросок после передачи.	- «Пионербол» с атакующей передачей.
Закрепление нападающего броска со второй линии.	- бег парами с передачей мяча.	С шариками пластмассовыми.	- нападающий бросок с первой линии; - нападающий бросок со второй линии; - нападающий бросок после передачи.	- «Передал - садись».
Обучение блокированию.	- бег по сигналу из и.п.: сидя, лёжа на спине, на животе.	С гимнастическими лентами.	По станциям: - прыжки с подниманием рук вверх с места – блокирование нападающего броска; - блокирование нападающего броска с передачи.	- «У кого меньше мячей».
Блокирование нападающего броска.	- с ведением ногой футбольного мяча; - прыжки на скакалке.	С гимнастическими палками.	- прыжки с подниманием рук вверх с места; - приём мяча на месте и после перемещения.	- «Сбей кеглю».
Блокирование нападающего броска с передачи.	- в защитной стойке правым и левым боком приставным шагом по сигналу меняя	С шариками.	- прыжки с подниманием рук вверх с места; - блокирование нападающего броска с передачи;	- «Гонка мячей».

	направление.		- приём мяча на месте и после перемещения; - ловить мяч в падении.	
Действие игрока после приёма мяча.	- с ведением мяча правой/левой рукой.	С обручами.	- игровой приём «приём – два шага - бросок».	«Попади в цель».
Комбинированные упражнения.	- челночный бег 3*5 м; - в защитной стойке правым и левым боком.	С гантелями.	Приёмы: низкий, высокий. - приём мяча с подачи; - приём подачи; - приём мяча после перемещения; - приём мяча в падении; - упражнение «Треугольник».	«Мяч по кругу».
Закрепление полученных навыков с помощью комбинированных упражнений.	- с ведением мяча правой, левой рукой.	С гантелями.	- подача – приём; - подача – приём – передача; - передача – нападающий бросок; - нападающий бросок; - блок; - приём ,два шага, бросок через сетку; - приём подачи, передача к сетке.	«Кого назвали – тот и ловит».
Обучение обманным движениям.	- ведением мяча правой (левой) рукой; -с остановкой по сигналу, делая два шага.	По гимнастическим дорожкам.	- замах вправо – бросок влево; - сильный замах – слабый бросок.	«Передал - садись».
Обучение технике защиты.	Челночный бег 3*5 м.	С шариками.	- перемещения и стойки; - приём мяча на месте и после перемещения; -ловить мяч в падении.	«Гонка мячей».
Закрепление защитной стойки игрока на месте и в движении.	- правым и левым боком приставным шагом; - по сигналу вставать в	С гантелями.	- блокировка броска мяча; - защита игрока на месте; Защита игрока в движении.	- «Пионербол с двумя мячами».

	защитную стойку.			
Бросок мяча через сетку.	- бег за мячом; - бег с мячом правым и левым боком.	С гимнастическими палками.	- приём – два шага – бросок мяча через сетку.	- «Поймай – забей».
Закрепление групповых тактических действий в игре.	- бег тройками с мячом.	С мячами.	- передача мяча внутри команды; - упражнение «Треугольник с перемещением».	- «Подвижная цель».
Закрепление командных действий в игре	- приём мяча после перемещения.	С гимнастическими лентами.	- играть в пас на игрока у сетки; - передача мяча по кругу вправо и влево через одного; - игровой приём «приём – два шага - бросок».	- «Пионербол в три касания».
Соревнования по пионерболу.	- передача мяча в движении, меняя расстояние.	Парами.	- подготовка к соревнованиям по пионерболу; - формирование команд.	Соревнования по пионерболу.
Правила проведения соревнований.	- передачи мяча в двойках, тройках в движении.	Со скакалками.	- нарушения; - жесты судьи.	- «Пионербол с волейбольным мячом».
Итоговая аттестация.	1. Подача мяча (из 5 попыток); 2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток); 3. Приём мяча после подачи (из 5 попыток); 4. Приём мяча от сетки (из 3 попыток); 5. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток); 6. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток); 7. Блокирование нападающего броска (из 5 попыток).			

2.2. Планируемые результаты освоения Программы: (для детей 5-8лет)

В результате освоения Программы дети будут знать:

- историю возникновения игры в пионербол;
- основы игры в пионербол, технико – тактические действия.

В результате освоения Программы дошкольники будут уметь:

- выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом (перемещение по площадке, передача мяча, бросок через сетку, подача мяча,блокирование);

-проявлять такие качества как выдержка, самостоятельность, уверенность, инициативность, дисциплину;

- проявлять умение анализировать ситуацию;

- выполнять различные действия с мячом: бросать, ловить, катать, метать;

- быстро и грамотно реагировать на игровые ситуации.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план (5-8 лет)

п/н	Разделы программы	Количество часов по годам обучения	Первый год обучения		Второй год обучения	
			Теория	Практика	Теория	Практика
1	Знакомство с историей игры пионербол.	2	0	1	0	1
2	Обучение технико-тактическим приёмам.	20	2,4	5,6	3,6	8,4
3	Развитие и совершенствование основных видов движений.	22	3,6	8,4	3	7
4	Основные правила техники безопасности.	6	0,9	2,1	0,9	2,1
5	Подвижные и спортивные игры.	20	3,3	7,7	2,7	6,3
6	Промежуточная аттестация.	2	0,3	0,7	0,3	0,7

3.2. Календарный учебный график (5-8 лет)

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Кол.-во часов	4	4	5	4	3	4	4	4	4
Итого	4	4	5	4	3	4	4	4	4

3.3. Оценочные материалы

Для подтверждения результативности курса обучения проводится промежуточная аттестация в форме соревнования.

Критерии оценивания

Общая физическая подготовка

Контрольные упражнения		Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Челночный бег (3*10 м)	10,0	10,2	10,5	10,5	10,8	11,0
2	Бег змейкой между кеглями (10 м)	5,0	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
3	Прыжок в высоту с места (см)	31	27	23	30	25	20
4	Прыжок в высоту с разбега (см)	60	57	54	56	53	51
5	Бросок набивного мяча вдаль (м)	3,60	3,0	2,40	3,10	2,5	2,0
6	Подбрасывание и ловля мяча (10 попыток) - с хлопком	10	8	6	9	7	5
	- в движении	10	8	6	9	7	5
	- с поворотом вокруг себя	8	6	4	7	5	3
	- в присяде	10	8	6	9	7	7

Технико – тактические приёмы

Технический приём	Контрольное упражнение	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	Подача мяча (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
Приём мяча	1.Приём мяча после подачи (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	2.Приём мяча от сетки (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Передача	Передача (пас)	5	4	3	5	4	3

мяча	из 5 попыток						
Нападающий бросок	1.Нападающий бросок (из 5 попыток)	4	3	2	3	2	1
	2.Приём нападающего броска (из 5 попыток)4	4	3	2	3	2	1

Уровни освоения Программы:

Низкий. Неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм игры в пионербол. Не способен осуществить судейство игры пионербол.

Средний. Технически правильно выполняет большинстве упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе игры. При помощи взрослого может осуществить судейство игры.

Высокий. Уверенно, точно технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет действия с мячом во время игры. Способен взять на себя роль судьи в игре пионербол.

3.4. Методические материалы

Структура построения занятий.

Структура занятий по обучению детей в пионербол соответствует традиционной структуре занятий по физической культуре. Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В вводной части занятия проводятся: строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега, подскоки, прыжки, общеразвивающие упражнения, подвижные игры на внимание малой и средней подвижности.

В основную часть занятия включены базовые упражнения с мячом, отработка основных технических приёмов игры, игра в пионербол, эстафеты, подвижные игры высокой степени подвижности.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, релаксацию, подведение итогов занятия.

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 и инвентарём, спортивной одеждой и обуви. В ходе бесед, рассматривания иллюстраций, дети знакомятся с основными

правилами игры в пионербол, получают представления о судействе игры, о жестах судьи.

При изучении второго и третьего 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.

Также используют 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.

Обучая детей разносторонним навыкам владения мячом необходимо следить заа ловкостью и непринуждённостью, быстротой и точностью. Много времени уделяется упражнениям в бросании и ловле мяча индивидуально, в парах, кругу. Не все дети достаточно ловкие, некоторые не умеют учитывать направление и скорость мяча, его объём и массу. От этого зависит способ ловли. При ловле мяча двумя руками перед сбой основная задача – погасить скорость мяча и удержать его кистями рук. При ловле важно быть наготове: подойти вперёд, отойти назад, сделать шаг в сторону, подпрыгнуть, присесть. Навыки ловли успешно формируются в индивидуальной работе с детьми (выполняя подбрасывание и ловлю мяча с хлопком, с поворотом вокруг себя). Подбрасывание и ловля мяча требует дифференцированных действий: захват мяча, силы размаха, бросок разными способами (снизу, от груди, от плеча). При разучивании этих движений обращают внимание на фазы: приготовиться, прицелиться, бросить. В игре движения выполняются слитно.

В начале обучения игре внимание ребёнка должно быть направлено на качество выполнения каждого движения, а не на достижение результата. В дальнейшем можно применять упражнения с элементами соревнований. Их необходимо проводить с целью закрепления правильного навыка, отработку точности и быстроты выполнения.

4. Иные компоненты

4.1. Инструменты и материалы, необходимые для работы

Наименование	Количество
Волейбольная сетка	1
Гантели	По количеству детей
Гимнастическая стенка	2
Мешочки для метания	По количеству детей
Гимнастические скамейки	2
Скакалки	По количеству детей
Мячи волейбольные, большие резиновые, малые резиновые	По количеству детей
Маты гимнастические	2
Коврики гимнастические	По количеству детей

5. Приложения

Приложение 1

Картотека двигательных упражнений

1. **«Гонка мячей по кругу».**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. У игроков, оказавшихся в кругу напротив друг друга, мячи разного цвета или размера. По свистку все начинают передавать мячи друг другу (в одном направлении), стараясь догнать другой мяч. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

2. **«10 передач».**

Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У каждой тройки по мячу. По свистку они передают мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его. Побеждает тройка, быстрее сделавшая 10 передач мяча без падения его на землю. Игра останавливается свистком. Победителя игры определяют по жесту судьи – взмах руки в сторону выигравшей команды.

3. **«Кого назвали, тот ловит».**

Дети становятся в круг, в центре которого стоит ребёнок с мячом. Он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Тот должен поймать мяч, не уронив его. После этого, поймавший мяч становиться в центр круга. Выигрывает тот, кто уронил его наименьшее количество раз. В случае, если ребёнок не смог поймать мяч, раздаётся свисток и показывается жест – согнутые руки, поднятые вверх ладонями к лицу.

4. **«Мяч капитану».**

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становиться напротив своей команды на расстоянии 2 – 3 м от неё. По свистку судьи капитан передаёт мяч первому игроку колонны, который ловит его, передаёт капитану и приседает. Капитан таким же образом передаёт мяч второму, затем третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану, приседает. Выигрывает команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, он должен сбегать за ним, вернуться на своё место и передать мяч капитану. Игра останавливается свистком. Команда-победитель определяется по жесту – взмаху руки в сторону выигравшей команды.

5. **«Мяч через сетку».**

Дети становятся парами напротив друг друга и по свистку выполняют передачи через сетку (верёвку) разными способами, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, выполнившая наибольшее количество передач мяча без

падения на землю. В финале раздаётся свисток и показывается жест, означающий окончание игры.

6. **«Горячий мяч».**

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По свистку она выполняют быстрые передачи мяча друг другу (кроме соседних игроков) любым способом. Если игрок долго держит мяч (по усмотрению судьи, то он выбывает из игры, раздаётся свисток, и судья показывает жест – согнутые руки, поднятые вверх ладонями к лицу). Игра идёт до тех пор, пока не останется один ловкий игрок (жест судьи в сторону победителя). Окончание игры сопровождается продолжительным свистком и жестом рук над головой.

7. **«Попробуй, отними!»**

Дети располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают водящего, который выходит в середину круга. Стоящие игроки в кругу начинают перебрасывать между собой волейбольный мяч. Выполнять передачу соседним игрокам запрещается. Водящий старается перехватить мяч, находящийся в воздухе или хотя бы дотронуться рукой до мяча. Если водящему удалось это сделать, на его место идёт тот игрок, который последним бросил мяч, а водящий становится в круг (раздаётся свисток, и судья показывает жест – переход игроков). Победителями становятся те игроки, которые ни разу не оказались на месте водящего.

Приложение 2

Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

• куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;

• какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);

• какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;

• какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)

• тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию, определяется состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (повторить 5-10раз)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и

разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. Повторить 4-8 раз.

Ветер(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3.Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.