

Программа «Пионербол» введена в режим обучающихся начальной школы. Данная программа предназначена для учащихся 3-4 классов и имеет спортивно-оздоровительное направление. Срок реализации данной программы 2 года. В каждом классе на изучение программы отводится по одному часу в неделю, итого за год 34 часа.

## Планируемые результаты

### Освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации  
Программы внеурочной деятельности**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
  - основы рационального питания;
  - правила оказания первой помощи;
  - способы сохранения и укрепление здоровья;
  - основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своём здоровье;
  - применять коммуникативные и презентационные навыки;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
  - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
  - отвечать за свои поступки;

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами пионербола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях пионерболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях пионерболом;
- играть в пионербол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по пионерболу.

### **Формы учёта знаний и умений**

#### **оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Бросок мяча в парах через сетку двумя руками сверху, партнер ловит мяч	4	6	8	10
5	Бросок мяча над собой и ловля.	6	8	10	12
6	Подача (любая): из 5 попыток	2	3	4	5

7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Бросок мяча на точность через сетку из зоны 4 в зону б после паса: из 4 попыток	-	-	3	4
9	Бросок мяча из зоны 4 после паса: из 4 попыток	-	-	2	3

### Содержание программы И методические рекомендации

**Пионербол**(ловить мяч) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* – броском рук мяч переправить на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх передач. При этом игрок не может ловить мяч два раза подряд.

*Задачи игроков* – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры:** площадка для игры в пионербол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

**Таблица 1. Высота волейбольной сетки  
в зависимости от возраста и пола игроков**

Группы	Высота сетки, см			
	7-8 лет 1 класс	8-9 лет 2 класс	9-10 лет 3 класс	10-11 лет 4 класс
Мальчики,	190	200	205	210
Девочки,	190	195	200	205

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

**Мяч** имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.



Рис. 1

**Основные правила игры:** *перед началом игры* судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

*Начальная расстановка игроков на площадке:* в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний

левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

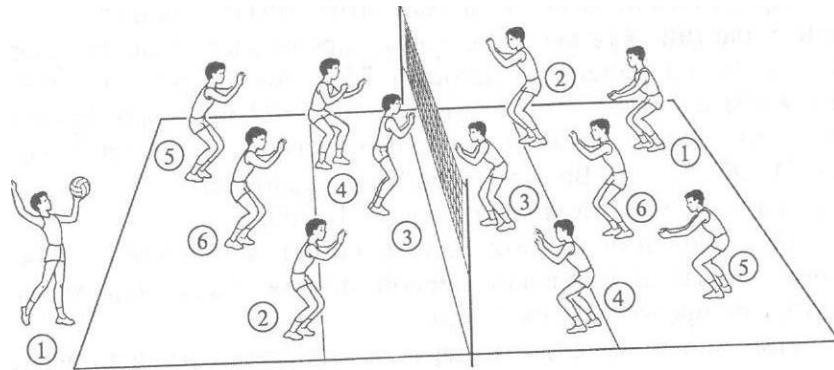


Рис. 2

*Начало игры:* игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый игрок, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, броском одной рукой, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

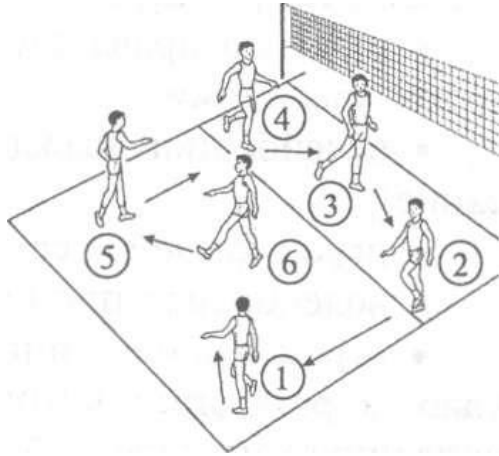


Рис. 3

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. (рис. 3).

*Продолжительность игры:* игра может состоять из 2 или 3 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 14:14 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (16:14, 17:15 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры,) играется решающая третья партия до 8 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

*Ошибки, влекущие проигрыш очка:*

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- игрок дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- игрок проникает на площадку соперника;



- игрок держит мяч, приводящее к его «задержке» (т.е. 3 секунды);
- игрок во время подачи заступает за линию подачи.
- мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команды.
- передвигаться с мячом на 1,5,6 зонах запрещено

**Занятие по пионерболу** состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

*Подготовительная часть (разминка)* обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:

- обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
- на носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
- в полуприседе, в приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (0.5–1 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

*Методическое указание:* координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

*В основной части* решаются следующие задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;

- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Задание в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В 3-4 классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

*В заключительной части* занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

Примерное распределение учебного материала по пионерболу по классам представлено в таблице 3.

**Таблица 2. Примерное распределение учебного материала по пионерболу во внеурочной деятельности учащихся**

№	Учебный материал
---	------------------

		1	2	3	4
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+
4	Бросок сверху двумя руками вперёд-вверх	Р	З	З	С
5	Бросок сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		Р	Р	Р
6	Два шага прыжок на две ноги, бросок сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		Р	З	С
7	Подбрасывание мяча и ловля двумя руками (с хлопком в ладоши, с отскоком о пол)	Р	З	С	С
8	Передача снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С
9	Подача одной рукой снизу, ловля мяча	Р	З	С	С
10	Подача одной рукой сверху, ловля мяча		Р	З	С
11	Бросок мяча		Р	З	З
12	Ловля снизу двумя руками	Р	З	С	+
13	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З
14	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З
15	Командные тактические действия в нападении, защите				Р
16	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+
17	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+
18	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+
19	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
20	Судейство учебной игры в пионербол				+

**Таблица 3. Формы проведения занятий и виды деятельности**

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки пионерболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в пионербол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

### Стойки и перемещения

4). *Стойка* пионерболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис.

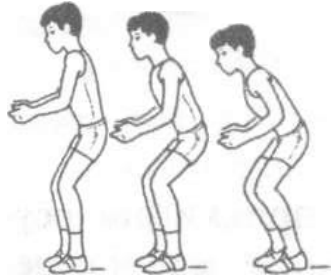


Рис. 4

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к ловле подачи, при ловле нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в пионерболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### Обучение

1. В стойке пионерболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку пионерболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### Бросок мяча сверху двумя руками

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки подняты вверх отведены назад, пальцы напряжены и слегка согнуты держат мяч. При броске ноги выпрямляются и мячу (сильным движением кистями) придаётся нужное направление. Кисти сопровождают полёт мяча, завершая передачу и после передачи почти полностью выпрямляются (руки остаются над головой).



*Применение:* Бросок мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация перехода из стойки пионерболиста в исходное положение для броска мяча.
2. Имитация броска мяча двумя руками на месте, в прыжке, два шага и прыжок.
3. При ловле мяча расположения кистей и пальцев рук (стойка пионерболиста). Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг от друга, а все остальные обхватывали мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над головой.



Рис. 9

4. В стойке пионерболиста подбросить мяч двумя рукой над собой, поймать обеими руками (стойке пионерболиста) и одновременно принять исходное положение для передачи мяча, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров выполняет бросок мяча, который передаёт мяч сверху двумя руками, другой ловит в стойке пионерболиста.

*Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

6. Броски мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

7. Броски и ловля мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

13. В парах броски и ловля мяча через сетку.

14. Броски мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки при ловле:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

#### **Ловля мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах согнуты ладони вверх.

*Ловля мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на ладони снизу.

*Применение:* при ловле мяча от подачи и атакующего удара; при ловле мяча, отражённого сеткой.

### **Обучение**

1. Имитация ловли мяча в исходном положении.
2. Имитация ловли мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. Стойка капитанераболиста, держа лежащий на кистях мяч:
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
4. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на кисти рук.
  5. Ловля мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
6. В парах: ловля мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
7. Ловля мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
8. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

- руки подняты вверх;
- резкое встречное движение рук к мячу;

### **Подача мяча**

*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением вытянутой руки над головой и несколько вперёд (мяч лежит на кисти) резким движением кисти мяч подаётся на противоположную площадку. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону подающей руки (замах).

*Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

### **Обучение**

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.



3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Поддача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
  - а) в каждую из 6 зон площадки;
  - б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
  - в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

*Ошибки:*

- в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая подающей руке;

### **Бросок мяча через сетку в прыжке**

*Техника выполнения:* прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Бросок мяча выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного замаха рук

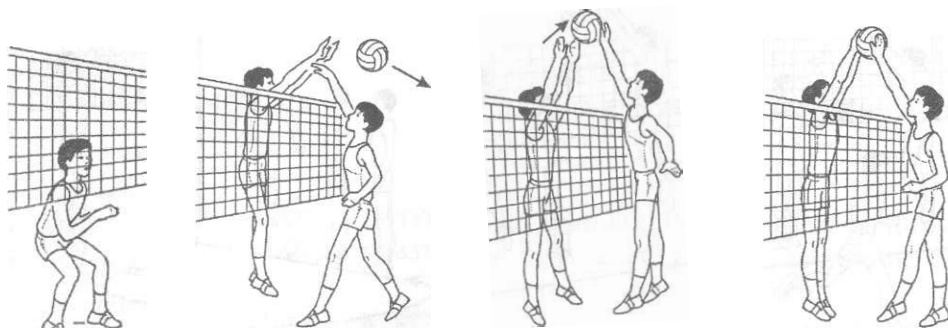
### **Обучение**

1. Имитация броска мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Бросок мяча в прыжке через сетку после предварительной передачи мяча (прыжок выполняется с места).
3. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Бросок мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется бросок мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
4. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой бросок мяча в прыжке через сетку в зону 6.
5. Бросок мяча в парах через сетку в прыжке.

6. Бросок мяча на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### Одиночное блокирование

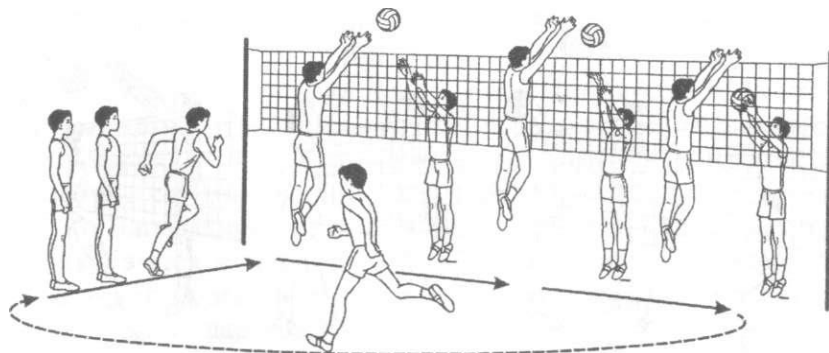
*Техника выполнения:* стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги.



### Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

б. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.



*Ошибки:*

- неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;
- несвоевременное перемещение к месту блокирования;
- несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);
- недостаточная высота и неверное направление прыжка блокирующего;
- блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;
- руки блокирующего широко расставлены;
- плохая ориентировка в беспорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПИОНЕРБОЛУ 3 КЛАСС.**

№ урока	Содержание курса (тема урока)	Планируемая дата	Фактическая	Кол-во часов	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч»		1-2	2	<b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.
2	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке пионерболиста подбросить мяч над собой и поймать перед собой принимают форму мяча. П/И «Снайперы»		3-4	2	<b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.
3	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует бросок, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. 3. В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки»		5-6	2	<b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
4	ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и, имитирует бросок, последовательно разгибая ноги и руки. 2. Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается.		7-8	2	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в

	3.В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки»				зависимости от изменения условий и двигательных задач.
5	ОФП.- На все группы мышц. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2.В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и«Перестрелка», «Точно водящему».		9-10	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
6	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – 1. Стойка игрока, перемещение. 2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка»		11-12	2	<b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.
7	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – 1. В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 2. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 3. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»		13-14	2	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении

8	<p>ОФП - на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2. Тоже, но выполняется передача снизу. П/и: «Точно водящему».</p>		15-16	2	упражнений с мячами.
9	<p><i>Беседа:</i> «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2. Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай - поймай»</p>		17-18	2	
10	<p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и «Перестрелки».</p>		19-20	2	
11	<p><i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в пионербол. П/и «Мяч капитану».</p>		21-22	2	
12	<p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП – 1. В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения.</p>		23-24	2	

	2. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч Учебная игра «Кто точнее».				
13	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование:1) подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - Передача мяча снизу (сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость».		25-26	2	
14	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)челночный бег 3*10м, 2)гибкость СФП – 1. В кругу все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель»		27-28	2	
15	Строевые упражнения. ОРУ с гимн.палкой. Тестирование 1) бег на 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами		29-30	2	
16	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «Пионербол»		31-32	2	
17	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1. В парах броски мяча друг 2. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «Пионербол»		33-34	2	



### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПИОНЕРБОЛУ 4 КЛАСС.

№ урока	Содержание курса (тема урока)			Кол-во часов	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	<p>Т.Б. во время занятия спортивными играми.                      Пояснения к правилам игры в пионербол.                      ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.                      СФП –Высота броска 2-3 м. Сопровождать бросок кистями рук.                      2. Двукратное и многократное выполнение броска и ловли мяча П./И «Передай мяч»</p>		1-2	2	<p><b>Знать</b> правила техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p><b>Описывать</b> технику выполнения упражнений с мячами.</p>
2	<p>Строевые упражнения.                      ОФП - для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость.                      СФП – 1. Передача мяча сверху (снизу) над собой                      2. Передача мяча сверху (снизу) у стены                      П/И «Снайперы»</p>		3-4	2	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>Уметь</b> играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.</p>
3	<p>Строевые упражнения.                      ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног.                      СФП – Бросок мяча в парах                      П/И «Передай мяч»</p>		5-6	2	<p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
4	<p><i>Беседа:</i> «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека»                      ОФП - на все группы мышц.                      СФП - Стойка игрока, перемещение.                      Бросок мяча в парах                      П/и «Пятнашки с мячом».</p>		7-8	2	<p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и</p>

5	<p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставка обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».</p>		9-10	2	<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>
6	<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП- Стойка игрока, перемещение. 1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».</p>		11-12	2	
7	<p>ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу( сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»</p>		13-14	2	
8	<p><i>Беседа:</i> «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).</p>		15-16	2	

9	<p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - 1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»</p>		17-18	2	<p>упражнений с мячами.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега и перемещений различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные</p>
10	<p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и «Перестрелки».</p>		19-20	2	
11	<p><i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП - на все группы мышц. СФП - 1. Сочетание верхней и нижней передачи. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в пионербол. П/и «Мяч капитану».</p>		21-22	2	

12	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - 1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. прыжка. 2. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».		23-24	2	<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p>
13	Строевые упражнения. ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1)подтягивания,2) прыжки через скакалку СФП - 1. Бросок мяча сверху у стены На расстоянии от сетки4-5 м подача мяча Учебная игра «Пионербол».		25-26	2	
14	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование:1) челночный бег 3*10м,2) гибкость СФП – 1. Имитация броска в прыжке через сетку теннисным мячом На расстоянии от сетки4-5 м подача мяча П/и «Подвижная цель»		27-28	2	
15	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование:1) 6-ти минутный бег2) бег на 30м, СФП - 1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м На расстоянии от сетки4-5 м подача мяча Учебная игра «Осаждённая крепость»		29-30	2	
16	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол»		31-32	2	
17	ОФП - на все группы мышц. СФП – 1.В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно . П/и «пионербол»		33-34	2	

	П/и «Пионербол»				
--	-----------------	--	--	--	--