

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №299  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №299  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
29 августа 2025 г.  
Протокол №1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.В. Седова  
29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом по ГБОУ лицей  
№299  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
от 29 августа 2025 г. №236.1  
Директор \_\_\_\_\_ М.В.  
Шпакова

**Программа  
дополнительного образования детей  
физкультурно-спортивной направленности  
«Пионербол»**

Возраст учащихся от 12 до 18 лет  
Срок реализации 2 года

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
**Сурикова Виктория Викторовна**

2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы:**

Программа «Пионербол» относится к физкультурно-спортивной направленности и направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

**Актуальность программы** соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить более развернутые знания, умения и навыки в волейболе. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Адресат программы:** Данная программа «Пионербол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям различного вида спорта. В объединение принимаются как мальчики, так и девочки в возрасте 10-12 лет, желающих углубленно осваивать технику и тактику волейбола, которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением врача.

**Уровень освоения программы – общекультурный**, который предполагает формирование и развитие общей культуры учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Объем и срок освоения ДОП:** Программа реализуется 1 раза в неделю по 2 часа, 72 часа в год и рассчитана на 1 года обучения.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в пионерболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Новизна.** В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на занятии зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, умением самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, химией, математикой и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности. Усвоение знаний контролируется на основе наблюдения, опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Занятия образовательно – обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углубленного разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих занятиях задается в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Особенностями целевых занятий с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; использование двух режимов нагрузки-развивающего (пульс до 160 ударов в минуту) и тренирующего (пульс выше 160 ударов в минуту); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

**Цель программы** – формирование всесторонне развитой личности средствами физической культуры, укреплению здоровью путем обучения игры в пионербол.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы**

*К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать:*

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в пионерболе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований; уметь:
- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники пионербола;
- вести счет;

*Развивают следующие качества:*

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в пионербол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы**

Данная программа «Пионербол» предназначена для объединений дополнительного образования, где проводятся занятия для учащихся, имеющих склонность к занятиям в пионербол. Рассчитана на 2 года обучения.

**Условия набора в коллектив и формирования групп.** Программа рассчитана на учащихся 10-12 лет, не зависимо от пола (мальчики, девочки), которые принимаются без специального отбора по собеседованию с заключением от врача. Учащиеся формируются в разновозрастные группы по 12-15 человек, в зависимости от года обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 136 часа в год. (1-2 год обучения).

После прохождения программы первого (и последующих) года обучения, при выполнении ожидаемых результатов, учащиеся, на основании приказа, переводятся на следующий год обучения. В другом случае, ребенку и его родителям (законным представителям) предлагается повторить прохождение программы на данном году обучения, для усовершенствования знаний, умений и навыков, а также достижений более высоких результатов.

**Форма организации занятий:** групповая.

Объединение «Пионербол» делится на разновозрастные группы, в которых используется индивидуальный подход к учащимся, для отработки поурочного материала, проверки овладения знаниями, развития двигательного аппарата каждого ребенка. А также, допускаются занятия всем составом объединения для подготовки к соревнованиям.

Дополнительная общеразвивающая программа предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся как по группам, так всем составом объединения.

**Основной формой проведения занятий** является традиционная форма, включающая в себя теоретические и практические аспекты, тренировки.

Программа по каждому году обучения предполагает освоение определенного минимума знаний, умений и навыков.

На занятиях используются некоторые формы организации деятельности учащихся:

**фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

**групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

**коллективная:** организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

**Материально – техническое оснащение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

**Спортивный инвентарь и оборудование:**

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

татами;

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

### Учебный план

№п/ п	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы пионербола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства.	4	1	2	Опрос. Зачет
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	1	10	Опрос. Зачет.
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	1	10	Соревнования. Контрольное занятие.
4.	Тактическая подготовка	10	1	10	Соревнования. Контрольное занятие.
5.	Специальная физическая подготовка (СФП)	15	1	11	Соревнования. Контрольное занятие.
6.	Техническая подготовка (ТП)	12	2	10	Соревнования. Контрольное занятие.
7.	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	4	Опрос
8.	Соревнования	2	1	5	Соревнования.
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования. Контрольное занятие.
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

6.	Техническая подготовка (ТП)	12	2	10	Соревнования. Контрольное занятие.
7.	Контрольно-оценочные нормативы	2	-	4	Опрос
8.	Соревнования	2	1	5	Соревнования
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Соревнования. Контрольное занятие.
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе  
«Пионербол»  
На 2025 – 2026 уч. год  
Задачи программы**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в Пионербол;
- обучить основам физиологии и гигиены спортсмена;
- обучить основам профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- развить всесторонне физическую подготовленность к игре пионербол и укрепить здоровье обучающихся;
- развить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству в области спорта.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**Планируемые результаты учащихся**

**Предметные:**

- понимание роли и значения пионербола в формировании личностных качеств
- включении в здоровый образ жизни,
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий внеурочной деятельностью с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений, использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

- освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- определение и формулирование цели деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривание последовательности действий;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,
- умение работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- нахождение ответов на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- умение совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- выполнение различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### **Личностные**

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, - определение и высказывание простых и общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы);

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы**

#### **Раздел 1. Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства**

**Теория:** История возникновения и развития пионербола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

**Практика:** Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства.

#### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

**Теория:** Понятие о влиянии общеразвивающих упражнений на организм спортсмена.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения (ОРУ): упражнения для рук; для плечевого пояса; упражнения для мышц ног; развитие координации; упражнения на растяжку.

#### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Теория:** Влияние общей физической подготовки на организм.

**Практика:** Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения на развитие выносливости.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Создание представления об изучаемом действии. Ознакомление с техникой изучаемого действия.

**Практика:** Тактическая подготовка. Обучение тактическим действиям в облегченных условиях: а) обучение разновидностям индивидуального тактического действия без сопротивления; б) обучение тактическим комбинациям без сопротивления. Обучение тактическим действиям близким к игровым: а) выбора варианта тактического действия при решении игровой задачи; б) выбора тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях. Закрепление тактических навыков в процессе игры.

#### **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория:** Влияние узконаправленных, селективных физических качеств.

**Практика:** Стойки, перемещения волейболиста; челночный бег 3x10м, 5x10м; подводящие упражнения для приема и передач, подач; бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения; упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести; прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач; подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.

#### **Раздел 6. Техническая подготовка (ТП).**

**Теория:** Терминология. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре. Объяснение техники выполнения приема.

**Практика:** Овладение структурными звенями приема. Сочетание звеньев приема. Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях. Прочное овладение основой приема; усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

## **Раздел 7. Контрольно-оценочные нормативы.**

**Практика:** Челночный бег 3x10 (8,6; 9,9). Прыжок в длину с места (190см; 150см).

**Метание набивного мяча (5м; 7м). Подачи (3-4 из 10). Передачи мяча в парах через сетку (15 из 20). Передачи мяча в волейбольном круге (10).**

## **Раздел 8. Соревнования.**

**Теория:** Объяснение правил соревнования.

**Практика:** Соревнования по волейболу различного уровня (внутри гимназический, районный, муниципальный, городской, всероссийский).

## **Раздел 9. Итоговое занятие.**

**Практика:** Открытое занятие. Соревнование. Турнир. Подведение итогов года.

тактического действия в быстро меняющихся игровых условиях. Закрепление тактических навыков в процессе игры.

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Теория:** Влияние узконаправленных, селективных физических качеств

**Практика:** Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа на развитии точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.

## **Раздел 6. Техническая подготовка**

**Теория:** Терминология. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре. Объяснение техники выполнения приема.

**Практика:** Овладение структурными звенями приема. Сочетание звеньев приема.

Объединение звеньев в целостный акт, выполнение приема в упрощенных условиях.

Прочное овладение основой приема. Усложнение условий выполнения приема, овладение его способами, деталями техники. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

## **Раздел 7. Контрольно-оценочные нормативы**

**Практика:** Челночный бег 3x10 (7,9; 9,3). Прыжок в длину с места (205см; 170см).

**Метание набивного мяча (7м; 9м). Подачи (6 из 10). Передачи мяча в парах через сетку (20 из 20). Передачи мяча в баскетбольном круге (15).**

## **Раздел 8. Соревнования**

**Теория:** Объяснение правил соревнования

**Практика:** Соревнования по пионерболу среди школ Московского района.

## **Раздел 9. Итоговое занятие**

**Практика:** Открытое занятие. Соревнование. Турнир. Подведение итогов года.

№	Дата проведения	Раздел программы	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1		Раздел 1	<b>Общие основы пионербола, техника безопасности.</b>	1	1	1
2		Раздел 2	<b>ОФП, правила игры, техническая подготовка.</b>	1	1	1
3		Раздел 2	<b>ОФП, правила игры, методика судейства, техническая подготовка.</b>	1	1	1
4		Раздел 2	<b>Тактическая подготовка, СФП.</b>		1	1
5		Раздел 2	<b>ОРУ, методика судейства, ОФП.</b>		1	1
6		Раздел 2	<b>ОРУ, техническая подготовка.</b>		1	1
7		Раздел 2	<b>ОРУ, техническая подготовка.</b>		1	1
8		Раздел 3	<b>СФП, техническая подготовка.</b>		1	1
9		Раздел 3	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
10		Раздел 3	<b>ОРУ, СФП.</b>	1	1	1
11		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>	1	1	1
12		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>		1	1
13		Раздел 3	<b>ОРУ, ОФП.</b>		1	1
14		Раздел 3	<b>СФП, техническая подготовка.</b>		1	1
15		Раздел 3	<b>СФП, техническая подготовка.</b>		1	1
16		Раздел 3	<b>ОРУ, СФП, Соревнования.</b>		1	1
17		Раздел 3	<b>ОРУ, СФП, Соревнования.</b>		1	1
18		Раздел 3	<b>ОРУ, ОФП.</b>		1	1
19		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>		1	1
20		Раздел 3	<b>ОРУ, тактическая подготовка.</b>		1	1
21		Раздел 3	<b>ОРУ, Техническая подготовка.</b>		1	1
22		Раздел 3	<b>ОРУ, Соревнования.</b>		1	1
23		Раздел 4	<b>ОРУ, Соревнования.</b>	1	1	1
24		Раздел 4	<b>Соревнования.</b>	1	1	1
25		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая</b>	1	1	1

			<b>подготовка.</b>			
26		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>	1	1	1
27		Раздел 4	<b>ОРУ, СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
28		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП.</b>		1	1
29		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
30		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
31		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
32		Раздел 4	<b>ОРУ, ОФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
33		Раздел 4	<b>Контрольно оценочные нормативы..</b>		1	1
34		Раздел 4	<b>Контрольно оценочные нормативы</b>		1	1
35		Раздел 4	<b>Методика судейства, правила.</b>		1	1
36		Раздел 5	<b>Техника безопасности, правила игры, методика судейства.</b>	1	1	1
37		Раздел 5	<b>ОРУ, ОФП.</b>		1	1
38		Раздел 5	<b>ОРУ, СФП.</b>		1	1
39		Раздел 5	<b>Тактическая подготовка, ОРУ</b>		1	1
40		Раздел 5	<b>Тактическая подготовка, ОРУ</b>		1	1
41		Раздел 5	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
42		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
43		Раздел 5	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
44		Раздел 5	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
45		Раздел 5	<b>ОФП, методика судейства.</b>		1	1
46		Раздел 5	<b>Соревнования.</b>		1	1
47		Раздел 5	<b>Соревнования.</b>		1	1
48		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>	1	1	1
49		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>	1	1	1
50		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
51		Раздел 6	<b>Контрольно-оценочные</b>	1	1	1

			<b>нормативы.</b>			
52		Раздел 6	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>		1	1
53		Раздел 6	<b>Контрольно-оценочные нормативы.</b>		1	1
54		Раздел 6	<b>Соревнования.</b>		1	1
55		Раздел 6	<b>Соревнования.</b>		1	1
56		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
57		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
58		Раздел 6	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
59		Раздел 6	<b>СФП, тактическая подготовка.</b>		1	1
60		Раздел 6	<b>ОРУ, ОФП.</b>		1	1
61		Раздел 7	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
62		Раздел 7	<b>ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
63		Раздел 8	<b>СФП. Тактическая подготовка.</b>		1	1
64		Раздел 8	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
65		Раздел 8	<b>СФП, техническая подготовка.</b>		1	1
66		Раздел 8	<b>ОРУ, ОФП, техническая подготовка.</b>		1	1
67		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>	1	1	1
68		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		1	1
69		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		1	1
70		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		1	1
71		Раздел 8	<b>Техническая подготовка, тактическая подготовка.</b>		1	1
72		Раздел 9	<b>Итоговое занятие.</b>		1	1
<b>Итого</b>				<b>14</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### **Организация работы с родителями.**

**Цель работы с родителями:** Выявление и совместное решение проблем, влияющих на процесс обучения и воспитания ребенка.

**Задачи работы с родителями:** Ознакомление родителей с программой обучения, планом мероприятий; Консультации родителей по организации образовательного процесса и домашних занятий; Вовлечение родителей в спортивную жизнь гимназии; Решение проблем, связанных с перспективами развития детей.

Только тесное сотрудничество с родителями может способствовать формированию гармонично развитой, нравственной, творческой, спортивной, способной к самосовершенствованию и самореализации личности. Спортивное воспитание характеризуется своей особой ролью в развитии личности ребенка, воздействуя на интеллект, эмоциональную сферу, творческие способности.

Повышение роли семьи – это путь к социализации подрастающего поколения. Основной принцип в работе с семьей – индивидуальный подход и использование индивидуальных методов работы с родителями.

Наряду с информированием родителей о содержании занятий и об успехах их детей в обучении родители активно вовлекаются в процесс организации работы: в сопровождение на соревнования. Организация совместной деятельности детей и родителей служит для поднятия престижа семьи, сплочения семьи через общие интересы и увлечения, трансляции семейных традиций.

### **Методические и оценочные материалы**

Основной показатель работы объединения по пионерболу – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного года, 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

#### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке.**

Физические способности	Контрольные упражнения	10-12 лет 1 г/о	10-12 лет 1 г/о	10-12- лет 2 г/о	10-12 лет 2 г/о
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	-	-	-	-
	Бег 100 м, сек	15,9	18,8	15,1	16,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,6	10,9	8,9	10,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	170	185	175
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	-	13,40	-	11,40
	Бег 3000 м, мин/сек	15,40	-	13,40	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	10	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	6	-	9	-

	виса, раз				
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	9	-	13

### Методическое обеспечение

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2.	Общеразвивающие упражнения				
3.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
5.	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

		парах	педагогом.		
6.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
7.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятие.	Терминология.	Тест, соревнования.
8.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикуляция, схемы.	Протоколы.
9.	Итоговое занятие				

#### Информационный источник:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
2. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

#### Список литературы для детей и родителей:

1. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. Сто игр на нашем дворе. – М.: Детская литература, 1966
  2. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
  3. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
- Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.

