

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по БВВР
З. Р. Абазова



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Подвижные игры»

Возраст обучающихся - 11-16 лет
Срок реализации программы - 1 год
Численность обучающихся в группе – 15 человек
Количество часов в год – 38 часов

Педагог, реализующий программу:
Горшков Виталий Григорьевич

г. Сургут
2022-2023 год

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ №27

Название программы	«Подвижные игры»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Горшков Виталий Григорьевич, педагог дополнительного образования
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ №27-13-179/2 от 06.04.2022
Информация о наличии рецензии	Внутренняя рецензия
Цель	обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства; - содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств; - воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	1 ч. в неделю, 38 ч. в год.
Возраст обучающихся	11-15 лет
Формы занятий	теоретические и практические
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Примерные программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В.Чачина, Ю.П.Сыромятникова). 2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр 3. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр. 4. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - № 41-42. - С. 5,17.

	<p>5. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. институтов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988</p> <p>6. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980</p> <p>Список литературы для учащихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с. 2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011. 3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу». 4. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист». <p>Список литературы для преподавателя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура». 2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу». 3. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист». 4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу». 5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести. 6. Вавилова Е.Н. Развивайте ловкость, силу, выносливость: – М.: Просвещение, 1981. – 96 с. 7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 144с. 8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. завед. – М.: Академия, 2002. – 296 с. 9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с. 10. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с. 11. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с. 12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студ. средн. пед. завед. – М.: Академия, 1999. – 160 с. 13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. – М., Академия, 2004. – 389 с.
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ № 27. Все необходимое оборудование имеется.</p> <p>Компьютер, сканер, принтер, проектор, фотокамера, интерактивная доска, стол и стул для педагога, площадка игровая волейбольная; скакалка; палка гимнастическая; мячи: баскетбольный, теннисный малый мяч (мягкий), волейбольные; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; мультимедийный компьютер; презентации по основным разделам учебного материала; секундомер; насос ручной; ролик для пресса; аптечка; сетка волейбольная.</p>

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2022/2023 учебный год**

Нормативные документы на основании которых разработана программ.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 08.06.2020 № 165-ФЗ);
- Письмо Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»
- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897;
- Приказ Минпросвещения России от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства образования и науки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 08.05.2019 № 233, от 22.11.2019 № 632, от 18.05.2020 № 249);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Основной образовательной программы основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 27 с 2021-2022 по 2024-2025 учебные годы
- Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с программой «Подвижные игры», разработанной учителем дополнительного образования Горшковым Виталием Григорьевичем Приказ №27-13-287/1 от 26.05.2021. и рекомендованной к реализации внутренней рецензией

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

физкультурно - спортивная

Вид образовательной деятельности: Спортивно-оздоровительная

Гипотеза образовательной программы: если научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только *лично*, *духовно*, но и *физически*, что очень актуально сегодня. Идея «В здоровом теле – здоровых дух» для спортивно-оздоровительных групп реализуется через принцип обучения: «Без духовного не может быть здорового».

Цель: обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Обучающие:

1. обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
2. обучение упражнениям, направленным на сохранение зрения;
3. обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

Развивающие:

1. развитие самомотивации к двигательной и интеллектуальной активности;

Воспитательные:

1. воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и игровой деятельности.

2. воспитание культуры личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Актуальность программы. Благоприятные возможности дополнительного образования четко проявляются, в частности, в сфере спортивной специализации в лично командных зачетах где обучающийся может показать свой уровень индивидуального развития, в частности дети, одарённость которых еще не начала раскрываться, могут быть раскрыты и обучены на высоком уровне.

Данная программа дополнительного образования относится к **базовому уровню.**

Отличительной особенностью образовательной программы является то, что она основана на «педагогике оздоровления», основополагающие приоритеты которой:

1) *здоровый ребенок* – практически достижимая норма детского развития;

2) *оздоровление* – форма развития психофизиологических возможностей детей;

3) *индивидуально-дифференцированный подход* – средство оздоровительно-развивающей работы с занимающимися детьми.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022/2023 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год.
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1 год.
Возраст воспитанников	11-15 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15 воспитанников.
Количество часов в неделю	1 часа.
Общее количество часов в год	38 часов.

Ожидаемые результаты на текущий учебный год:

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;
- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- памятные даты: 15 ноября 1930 года.
- крупные мероприятия учреждения: Турнир к юбилею школы.

Условия реализации программы.

Данная программа реализуется на базе МБОУ СОШ №27 в учебном классе и спортивном малом зале. Доступный инвентарь для организации

учебного процесса является: мячи, скакалки, набивные мячи и другие доступные средства для реализации программы.

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя ее, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры. В подвижных играх может участвовать от 3 до 15 человек.

Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мячи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т. п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее. Инвентарь желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. В воспитательных целях полезно привлекать детей к хранению и починке инвентаря.

Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Это делают сами дети, а руководитель наблюдает за тем, чтобы они выполняли задание быстро, точно, организованно.

Основные типы занятий:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и свободные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм

Работа в кружке планируется так, чтобы она не дублировала школьный программный материал, а, чтобы внешкольные занятия расширяли и углубляли сведения, полученные в процессе обучения и из личного опыта ребенка, Методика проведения кружковой работы строится на тематическом разнообразии, заинтересованном для каждого возраста, воплощении каждой темы.

Формы контроля и учета достижений обучающихся

Диагностика результатов и контроль качества учебного процесса играет значительную роль в реализации программы. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного периода применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по видам спорта и подвижным играм;
- тестирование по общефизической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

- Входной контроль в форме собеседования проводится в начале смены. Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

- Промежуточный контроль проводится в середине смены по программе после проведения спартакиады. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана и программы подготовки.
- Итоговый контроль проводится в конце смены, позволяет оценить результативность работы педагога.

Средства контроля планируемых результатов.

При диагностике эффективности реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в подготовке, во время проведения спартакиады и при подведении его итогов. Педагогу рекомендуется предусмотреть проведение систематической (не менее 2-х раз в течение реализации программы) психолого-педагогической и медикофункциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью контроля за влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок. Особое внимание в коллективе педагог должен уделять учету спортивной и общественно полезной работы обучающихся.

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;
- тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа;
- работа в парах;
- работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований);
- контроль;
- оценка;
- самооценка.

Использование широкого спектра современных **педагогических технологий** дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) развитие физических качеств;
- в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дают возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Методические материалы

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры – «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные к пионерболу игры – в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в пионербол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку». В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил

игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).
5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. подача на выходящего игрока задней линии.
5. подача «вразрез».
6. подача в уязвимые места.
7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
8. подача на нападающего у сетки.
9. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».

6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.

2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4),. в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.

5. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.
2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.
3. На страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.
4. Оставаться только в защите.
5. Идти только на страховку.
6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).
7. То же, но только закрывать «линию».

8. При низких передачах на удар закрывать «ход».

9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны

2. Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.

3. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный.

4. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».

5. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».

6. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.

7. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.

8. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5.

9. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Содержание учебного плана

Тема 1. Теория Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.

Тема 2. Практика. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.

Тема 3. Практика. Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.

Тема 4. Практика. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.

Тема 5. Практика. Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».

Тема 6. Практика. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м

Тема 7. Практика. Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.

Тема 8. Практика. подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.

Тема 9. Практика. Действия игрока после приема мяча. Упражнения на к

Тема 10 Практика. Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.

Тема 11 Практика. Передача мяча через сетку с места.

Тема 12 Практика. Закрепление стойки игрока на месте и в движении.

Тема 13 Практика. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.

Тема 14 Практика. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.

Тема 15 Практика. Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.

Тема 16 Практика. Игра по упрощенным правилам с заданиями.

Тема 17 Практика. Учебно-тренировочная игра.

Тема 18 Практика. Контроль выполнения подачи мяча.

Тема 19 Практика. Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.

Тема 20 Практика. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.

Тема 21 Практика. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.

Тема 22 Практика. Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 23 Практика. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые

Тема 24 Практика. Обучение блокированию.

Тема 25 Практика. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.

Тема 26 Практика. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.

Тема 27 Практика. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.

Тема 28 Практика. подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.

Тема 28 Практика. подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.

Тема 29 Практика. Закрепление приема мяча после подачи.

Тема 30 Практика. Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.

Тема 31 Практика. Прием подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.

Тема 32 Практика. Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.

Тема 33 Практика. Обучение приему мяча от сетки.

Тема 34 Практика. Прием мяча после передачи в сетку.

Тема 35 Практика. Контроль техники нападающего броска со второй линии.

Тема 36 Практика. Прием мяча в падении. Передача мяча.

Тема 37 Практика. подача мяча по зонам и прием мяча. Упражнения на развитие выносливости.

Тема 38 Практика. Учебно-тренировочная игра.

Учебно-тематический план на 2022/2023 учебный год

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Основы знаний	4		
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
II.	Специальная физическая подготовка	12		12
III.	Технические и тактические приемы	22		
	подача мяча	3	1	2
	Передачи	3	1	2
	Нападающий бросок	3	1	2
	Блокирование	3	1	2
	Комбинированные упражнения	5		5
	Учебно-тренировочные игры	3		3
	Судейство игр	2	1	1
	Итого:	38	9	29

Календарный учебный график «Подвижные игры» для группы 1 года обучения.

(составлен в соответствии с ФЗ № 273, Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3.09	13-30	Беседа Практическое занятие	1	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Спортивный зал школы	
2		10.09	13-30	Беседа Практическое занятие	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.	Спортивный зал школы	
3		17.09	13-30	Беседа Практическое занятие	1	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Спортивный зал школы	
4		24.09	13-30	Практическое занятие	1	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
5	октябрь	1.10	13-30	Практическое занятие	1	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Спортивный зал школы	
6		8.10	13-30	Практическое занятие	1	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.
7		15.10	13-30	Практическое занятие	1	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.	Спортивный зал школы	
8		22.10	13-30	Практическое занятие	1	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.	Спортивный зал школы	
9		29.10	13-30	Практическое занятие	1	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на	Спортивный зал школы	

						координацию.		
10	ноябрь	5.11	13-30	Практическое занятие	1	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.	Спортивный зал школы	
11		12.11	13-30	Практическое занятие	1	Передача мяча через сетку с места.	Спортивный зал школы	
12		19.11	13-30	Практическое занятие	1	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.
13		26.11	13-30	Практическое занятие	1	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.	Спортивный зал школы	
14	декабрь	3.12	13-30	Практическое занятие	1	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Спортивный зал школы	
15		10.12	13-30	Практическое занятие	1	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал школы	
16		17.12	13-30	Практическое занятие	1	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Спортивный зал школы	
17		24.12	13-30	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал школы	Промежуточная аттестация
18	январь	10.01	13-30	Практическое занятие	1	Контроль выполнения подачи мяча.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
19		14.01	13-30	Практическое занятие	1	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.	Спортивный зал школы	
20		21.01	13-30	Практическое занятие	1	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Спортивный зал школы	
21		28.01	13-30	Практическое занятие	1	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания

22	февраль	4.02	13-30	Практическое занятие	1	Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал школы	
23		11.02	13-30	Практическое занятие	1	Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал школы	
24		18.02	13-30	Практическое занятие	1	Обучение блокированию.	Спортивный зал школы	
25		25.02	13-30	Практическое занятие	1	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.	Спортивный зал школы	
26	март	4.03	13-30	Практическое занятие	1	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.	Спортивный зал школы	
27		11.03	13-30	Практическое занятие	1	Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.
28		18.03	13-30	Практическое занятие	1	Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.	Спортивный зал школы	
29		25.03	13-30	Практическое занятие	1	Закрепление приема мяча после подачи.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
30	апрель	1.04	13-30	Практическое занятие	1	Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.	Спортивный зал школы	
31		8.04	13-30	Практическое занятие	1	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.	Спортивный зал школы	
32		15.04	13-30	Практическое занятие	1	Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.	Спортивный зал школы	
33		22.04	13-30	Практическое занятие	1	Обучение приему мяча от сетки.	Спортивный зал школы	
34		29.04	13-30	Практическое занятие	1	Прием мяча после передачи в сетку.	Спортивный зал школы	
35	Май	6.05	13-30	Практическое занятие	1	Контроль техники нападающего броска со второй линии.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания
36		13.05	13-30	Практическое занятие	1	Прием мяча в падении. Передача мяча.	Спортивный зал школы	
37		20.05	13-30	Практическое занятие	1	Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Спортивный зал школы	Контрольные испытания технико-тактическая

								подготовка.
38		27.05	13-30	Практическое занятие	1	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал школы	Итоговая аттестация

**Учебно-методическое обеспечение и
материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение

1. Дидактические материалы

- Схемы.
- Таблицы.
- Книги, журналы.
- Поурочные разработки.
- Плакаты
- Интернет.

2. Методические материалы:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - № 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. институтов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
- 5.«Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980

Список литературы для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьника: от А до Я. Советы родителям. – М.: Арсенал образования, 2011.
3. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
4. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».

Список литературы для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Ю.Д. Железняк. «120 уроков по волейболу».
3. Ю. Клещев, А. Фурманов. «Юный волейболист».
4. А.А. Итюков. «Практикум по спортивному массажу».
5. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.
6. Вавилова Е.Н. Развивайте ловкость, силу, выносливость: – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении: Метод пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 144с.
8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности и спорте: Учебное пособие для студ. высших. учеб. завед. – М.: Академия, 2002. – 296 с.
9. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с.
11. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: Детство-Пресс, 2008. – 96 с.
12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студ. средн. пед. завед. – М.: Академия, 1999. – 160 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. завед. – М., Академия, 2004. – 389 с.

Интернет-источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n.ru/communities.aspx>

- Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
 - Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
 - Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
 - Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
 - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru>
- Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека
<http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>

Система контроля и оценивания

ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

1. В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 4 и 5 классах упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

2. При этом расстояние мяча от кистей рук при передачи его должен быть не менее 50 см. Количество передач мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила пионербола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
4 класс	3	5	7	3	4	6
5 класс	3	5	7	3	4	6

Дальнейший анализ выстраивается в виде диаграмм в соответствии с уровнями развития.

Контрольные испытания технико-тактическая подготовка.

Технический прием	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Оценка					
			Мальчики			Девочки		
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	11-15	3	2	1	3	2	1
			4	3	2	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	11-15	-	-	-	-	-	-
			2	1	-	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	11-15	4	3	2	3	2	1
			5	3	2	4	2	1
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	11-15	1	-	-	1	-	-
			2	1	-	2	1	-

Нападающий бросок	1.Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	11-15	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	2.Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	11-15	1 3	- 2	- 1	1 2	- 1	- -

Контрольные испытания общефизическая подготовка.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег на 30 м (сек.)	11-15	7,5 7,1	7,3–6,2 7,0–6,0	5,6 5,4	7,6 7,3	7,5–6,4 7,2–6,2	5,8 5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11-15	11,2 10,4	10,8–10,3 10,0–9,5	9,9 9,1	11,7 11,2	11,3–10,6 10,7–10,1	10,2 9,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	11-15	100 110	115–135 125–145	155 165	85 90	110–130 125–140	150 155
4	Выносливость	6минутный бег (м.)	11-15	700 750	750–900 800–950	1100 1150	500 550	600–800 650–850	900 950
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки) (раз)	11-15	1 1	2–3 2–3	4 4	2 3	4–8 6–10	12 14

Промежуточная аттестация по программе дополнительного образования «Подвижные игры» Тест.№1

1. Подвижные и спортивные игры не помогают развивать:

- а) Аппетит и лень
- б) Выносливость и быстроту
- в) Ловкость и меткость

2. Баскетбол это:

- а) Индивидуальная игра с мячом
- б) Парная игра с мячом
- в) Командная игра с мячом

3.В футболе нужно:

- а) Забить мяч в ворота соперника любой частью тела

- б) Забить мяч в ворота соперника любой частью тела кроме руки
- в) Забить мяч в ворота соперника ногами

4. Подвижные и спортивные игры не воспитывают

- а) Честность и терпение
- б) Трусость и жадность
- в) Взаимовыручку и дисциплину

5. Какое утверждение не верно:

- а) Подвижными и спортивными играми могут заниматься люди любого возраста
- б) Подвижными и спортивными играми можно заниматься только на улице
- в) Подвижными и спортивными играми бывают с мячом и без мяча

6. В каком виде спорта нет ворот

- а) Водное поло
- б) Волейбол
- в) Хоккей с шайбой

7. О какой спортивной игре идёт речь: цель игры забросить мяч в

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол

8. К правилам поведения во время игры не относится:

- а) Играй честно, по правилам
- б) Поддерживай игроков своей команды и не оскорбляй соперников
- в) Отстаивай свои прав кулаками и криком

9. К спортивным играм не относится:

- а) Футбол
- б) Плавание
- в) Баскетбол

10. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми это:

- а) Быть внимательными и осторожным, соблюдать правила игры и технику выполнения различных двигательных действий
- б) Быть внимательными и осторожным, соблюдать главные правила игры
- в) Соблюдать правила игры, помогать партнерам и мешать соперникам

Тест №2

Вопрос 1

Деятельность ребенка в ролевой игре называется...

Варианты ответов

- координируемое действие
- ролевое действие
- не контролируемое действие

Вопрос 2

Выберите из списка подвижную игру.

Варианты ответов

- футбол

- прятки
- баскетбол

Вопрос 3

Какая игра изображена на рисунке?



Варианты ответов

- Горелки
- Жмурки
- Заря-заряница

Вопрос 4

Сколько команд участвуют в играх-эстафетах? Выберите правильный ответ.

Варианты ответов

- две команды
- две и более команд
- одна команда

Вопрос 5

Подвижные игры помогут тебе стать:

Варианты ответов

- Сильным
- Ловким, метким, быстрым, выносливым
- Умным

Вопрос 6

С какого класса изучают подвижные игры в школе?

Варианты ответов

- с 3 класса
- с 1 класса
- с 5 класса

Вопрос 7

Подвижные игры могут быть .

Варианты ответов

- командными и не командными
- грубыми и мягкими
- легкими и тяжелыми

Вопрос 8

Выберите командную подвижную игру

Варианты ответов

- Вороны и воробьи
- Шашки
- Море волнуется

Вопрос 9

Чем отличаются народные подвижные игры?

Варианты ответов

- Традиционными способностями
- Составом команд
- Подвижностью

Вопрос 10

Установи соответствие подвижных и спортивных игр с их названиями.

Варианты ответов

- Баскетбол, футбол, теннис
- Знамя, догонялки, горелки
- Волейбол, светофор, пустое место

Вопрос 11

Какие из игр относятся к интеллектуальным?

Варианты ответов

- Выбивало
- Шахматы
- Шашки
- Шишки, желуди, орехи

Вопрос 12

Какой инвентарь используют в игре в пионербол?

Варианты ответов

- волейбольный мяч
- набивной мяч
- фитбол

Вопрос 13

На футбольных полях, ледовых, игровых площадках самостоятельный выход учеников без учителя...

Варианты ответов

- разрешен
- запрещен

Вопрос 14

Что относится к инвентарю для игр?

Варианты ответов

- флажки, мячи различных размеров, обручи
- цветные повязки или жилетки
- палки, булавы или кегли, скакалки
- все перечисленное

Вопрос 15

В играх - эстафетах побеждает та команда, которая ...

Варианты ответов

- выполнила раньше всех и верно
- выполнила не правильно, но быстро
- выполнила медленно, но верно

Итоговая аттестации

по программе дополнительного образования «Подвижные игры»

Цель: определение освоение учащимися предметного содержания курса в соответствии с требованиями стандарта образования.

Форма: контроль двигательных навыков.

Уровень: базовый.

Нормативы по физкультуре для обучающихся

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30

Оборудование: кубики, рулетка, секундомер, журнал учета показателей, таблица нормативов.

Перечень теоретических вопросов для обучающихся:

1. Что обозначает термин «физическая культура»?
2. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечнососудистую и дыхательную системы?
3. Как классифицируются физические упражнения по развитию отдельных физических качеств?
4. Что такое физическая нагрузка?
5. Каковы отрицательные влияния малоподвижного образа жизни?
6. Что входит в обязанности главного судьи и секретаря соревнований?
7. Охарактеризуйте основные типы телосложения.
8. Какие способы перемещений применяются в подвижных играх?
9. Какие приемы обыгрывания в пионерболе вы знаете?
10. Какие виды передачи мяча в пионерболе вы знаете?

Критерии оценки ответов на теоретические вопросы

При оценивании используется следующая шкала. При выполнении менее:

- 50% вопросов - отметка «2»;

- 50% - 65% вопросов - отметка «3»;
- 66% - 90% вопросов - отметка «4»;
- 91% - 100% вопросов - отметка «5».

Время выполнения: 40 минут.