

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Варваровская средняя общеобразовательная школа» Чистоозёрного
района Новосибирской области**

ПРОЕКТ

Авторская методика тренировки по пионерболу для малокомплектных школ

Автор: Ивченко Владимир Иванович,

преподаватель-организатор ОБЗР и физической культуры

Место реализации проекта:

спортивный зал МКОУ Варваровской СОШ

Варваровка
2025

Содержание

Введение.....	3
1.1 Актуальность.....	3
1.2 Цель и задачи проекта.....	3
1.3 Методы и этапы реализации.....	3
Основная часть.....	4
2.1 Методика проведения тренировок.....	4
2.2 Описание упражнений.....	4
2.3 Ожидаемые результаты.....	6
Заключение.....	7
3.1 Выводы.....	7
3.2 Практическая значимость.....	7
Список литературы.....	8
Приложения.....	9
1. Схемы расстановки игроков	
2. Пример конспекта тренировки	

1. Введение

Актуальность

В условиях малокомплектных школ организация эффективных занятий физической культурой требует особого подхода. Пионербол, как доступная и адаптивная игра, способствует развитию физических качеств, координации и командного взаимодействия. Однако существующие методики часто не учитывают специфику работы с малыми группами. Разработка специализированной системы тренировок позволит оптимизировать учебный процесс и повысить интерес учащихся к физической активности.

Цель проекта

Разработка и внедрение эффективной методики тренировок по пионерболу для учащихся малокомплектных школ, направленной на развитие физических качеств и формирование устойчивых навыков игры.

Задачи:

- Адаптировать упражнения для работы в малых группах.
- Разработать систему поэтапного обучения технике и тактике пионербола.
- Внедрить игровые методы для повышения мотивации учащихся.
- Оценить эффективность предложенной методики.

Методы и этапы реализации

- Анализ существующих методик обучения пионерболу.
- Разработка комплекса упражнений с учётом особенностей малокомплектных школ.
- Апробация методики в учебном процессе.
- Коррекция системы упражнений на основе результатов апробации.

2. Основная часть

Методика проведения тренировок

Предложенная методика включает 10 последовательных этапов, каждый из которых направлен на отработку конкретных технических элементов и тактических действий. Упражнения организованы по принципу "от простого к сложному" и предусматривают работу в условиях ограниченного количества учащихся.

Описание упражнений

№	Этап	Название	Описание	Развиваемые качества
1	Вводный	"Фонтан"	Подбрасывание и ловля мяча на месте. Повторение 5–10 раз.	Координация, чувство мяча
2	Броски и передачи	"Бумеранг"	Учащиеся делятся на две группы. Броски мяча друг другу на расстоянии 8–10 м.	Точность, техника броска
3	Круговая передача	"Водоворот"	Передача мяча по кругу с постепенным добавлением второго и третьего мяча.	Внимательность, реакция
4	Перемещение	"Ромашка"	Игроки в кругу. Капитан в центре передает мяч по часовой стрелке с последующей сменой мест.	Скорость, координация

№	Этап	Название	Описание	Развиваемые качества
5	Эстафета	"Эстафета"	Построение в шеренгу. Последовательная передача мяча с перемещением игроков.	Ловкость, скорость передачи
6	Подача и прием	"Ручеек"	Построение в колонну. Прием мяча от капитана с последующей передачей через сетку.	Точность подачи, прием мяча
7	Круговая распасовка	"Карусель"	Передача мяча в движении с постоянной сменой позиций.	Тактическое мышление, точность
8	Подача на точность	"Подача"	Поочередная подача мяча на противоположную сторону. Учет результативных попыток.	Сила, точность подачи
9	Игра в три паса	"Распасовка"	Отработка комбинационной игры через три паса перед атакой.	Тактическое взаимодействие
10	Игра по упрощённым правилам	"Игра"	Проведение учебной игры с закреплением	Командное взаимодействие

№	Этап	Название	Описание	Развиваемые качества
			изученных элементов.	

3. Заключение

Выводы

1. Разработанная методика позволяет эффективно организовать тренировочный процесс в условиях малокомплектной школы.
2. Поэтапное обучение способствует формированию устойчивых навыков игры в пионербол.
3. Использование игровых методов повышает мотивацию учащихся и способствует сохранению интереса к занятиям.

Практическая значимость

Методика может быть использована учителями физической культуры в малокомплектных школах, а также в рамках внеурочной деятельности и спортивных секций. Реализация проекта способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся и формированию навыков работы в команде.

4. Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–11 классы: учебник. – М.: Просвещение, 2022.
2. Григорьев Д.В. Игровые технологии на уроках физической культуры. – М.: Академия, 2020.
3. Кузнецов В.С. Методика обучения спортивным играм в школе. – М.: Владос, 2019.

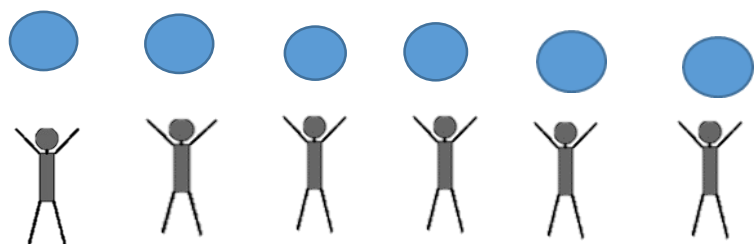
5. Приложения

Приложение 1. Схема расстановки игроков

Приложение 2. Пример конспекта тренировки

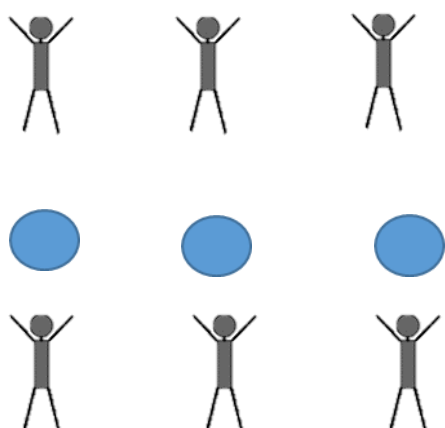
Методика тренировки учащихся пионерболу
на уроках физической культуры в
малокомплектной школе.
МКОУ «Варваровская СОШ»
учитель физической культуры Ивченко В.И.

1. Фонтан



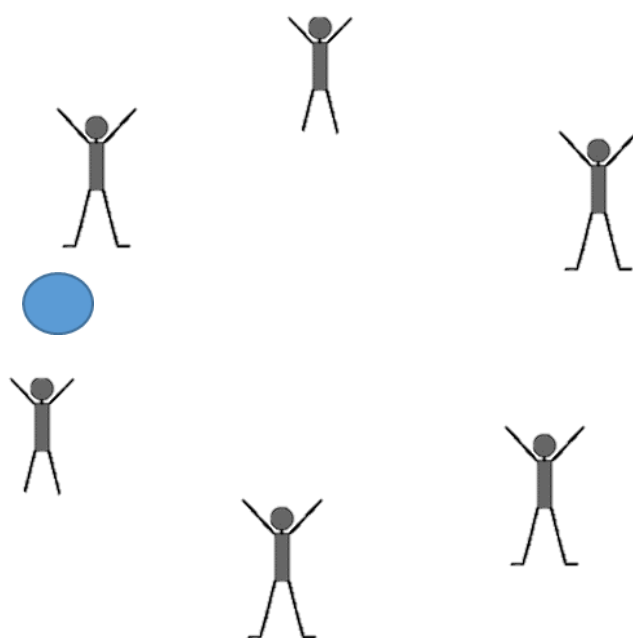
Выброс мяча и
ловля, 10 раз.

2. Бумеранг



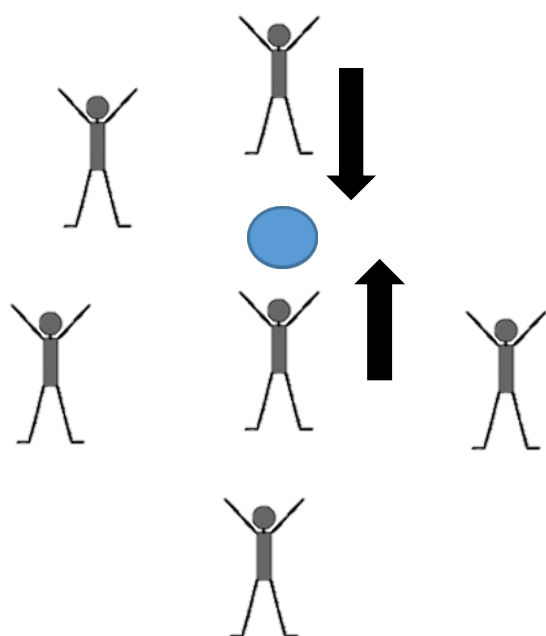
Передача мяча
партнеру на
против, 10 раз

3. Водоворот



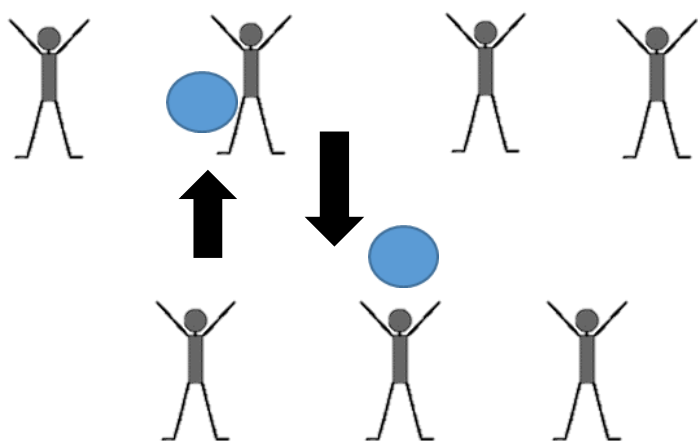
Передача 1 мяча
по кругу, 10 раз.

4. Ромашка



Передача мяча из середины по кругу перебегая в центр круга с мячом, 1 мяч, подача по очереди 8 раз.

5. Эстафета

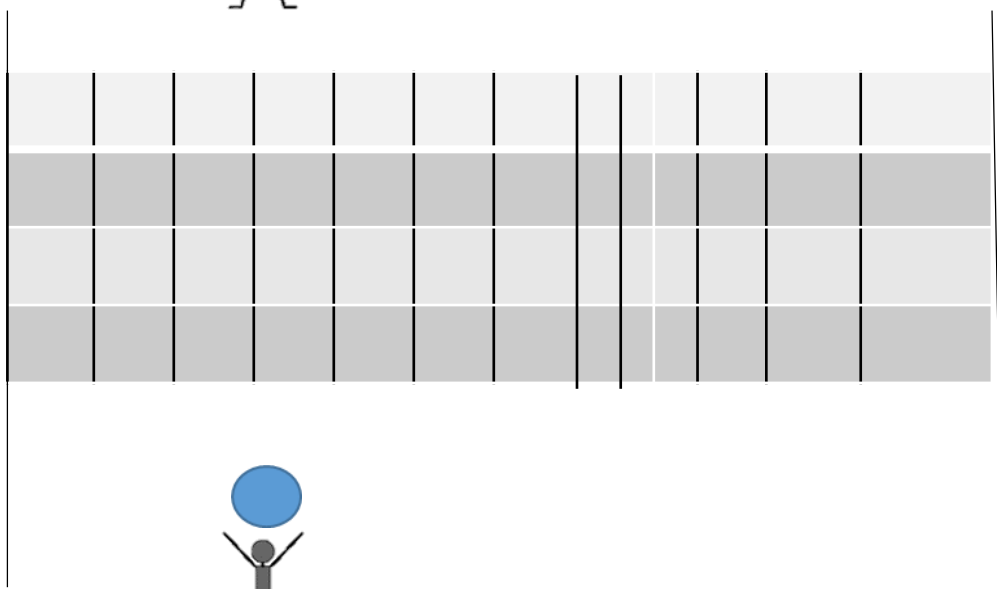


Передача мяча партнеру, смена позиции и передача на противоположную сторону

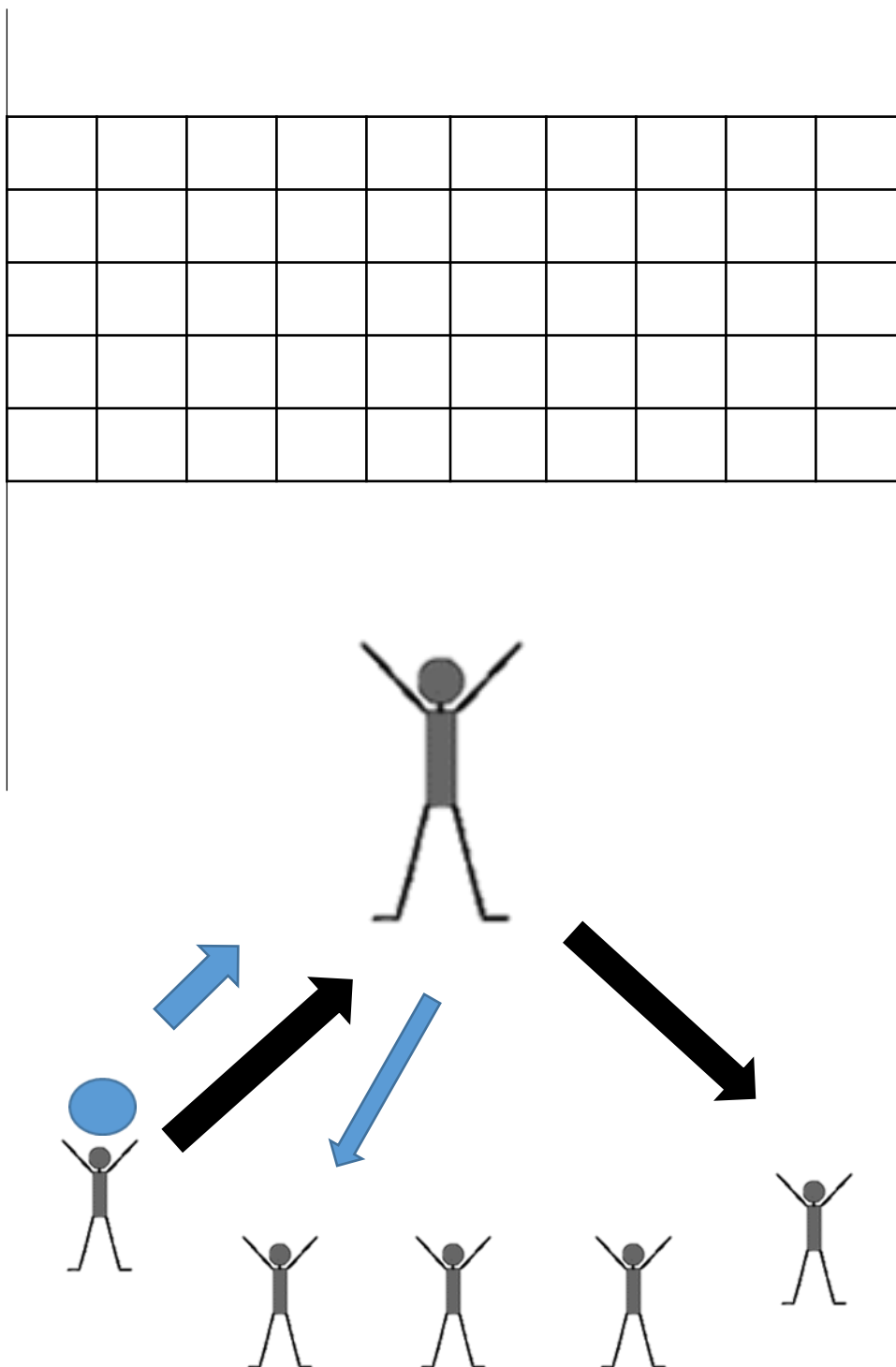
6. Ручеек



Пас
каждому
члену
команды



7. Карусель



Пас , пас и смена позиции.

8. подача мяча по очереди



1



2



3



9 орешник





10 Игра





ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для учащихся 5–6 классов

Тема: Пионербол. Обучение технике передач, подач и командному взаимодействию.

Цель: Освоить базовые технические элементы пионербола через систему специальных упражнений.

Задачи:

- **Образовательные:**

- Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.
- Совершенствовать точность подачи через сетку.
- Закрепить навыки взаимодействия в команде через игровые упражнения.

- **Развивающие:**

- Развивать координацию, ловкость, скоростно-силовые качества.
- Развивать тактическое мышление и быстроту реакции.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать дисциплинированность, взаимовыручку и коллективизм.
- Формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи (8-10 шт.), волейбольная сетка, свисток, секундомер, конусы для разметки.

Место проведения: спортивный зал.

Ход урока

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть (12 мин)			
1. Организационный момент	Построение, приветствие, сообщение задач урока.	1 мин	Проверить наличие спортивной формы. Обратить

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
			внимание на готовность учащихся к уроку.
2. Разминка в движении	Ходьба, бег в медленном темпе (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами).	3 мин	Следить за дыханием, осанкой. Дистанция 2 шага.
3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Комплекс ОРУ на месте (наклоны головы, вращения руками, наклоны туловища, выпады, приседания).	4 мин	Выполнять с максимальной амплитудой. Акцентировать внимание на разогреве суставов и мышц.
4. Специальные беговые упражнения	Бег с ускорениями, перемещения приставными шагами вправо-влево.	2 мин	Выполнять по сигналу учителя. Подготовить организм к основной работе.

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
5. Подводящие упражнения с мячом	Упражнение "Фонтан": Подброс мяча перед собой и ловля двумя руками.	2 мин	Следить за правильным положением кистей рук при ловле (готовность к верхней передаче).
II. Основная часть (25 мин)			
1. Отработка передач в парах	Упражнение "Бумеранг". Учащиеся в парах на расстоянии 5-7 м друг от друга. Передача мяча двумя руками сверху.	5 мин	Следить за техникой: ноги согнуты, встречное движение рук к мячу, завершающее движение кистями. Требовать точности и мягкости приема.
2. Упражнение на координацию и внимание	Упражнение "Водоворот". Группа из 6-8 человек в кругу. Передача одного, а затем двух мячей по кругу.	4 мин	Напомнить о необходимости быть внимательным и готовым к неожиданной передаче. Усложнение: ввести второй мяч.

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
3. Отработка перемещений и передач	<p>Упражнение "Ромашка". Игроки по кругу, водящий в центре. Передача мяча и смена мест.</p>	4 мин	Следить за точностью передачи и скоростью перемещения игроков. Поощрять быстрые и четкие действия.
4. Совершенствование подачи	<p>Упражнение "Подача". Учащиеся по очереди выполняют нижнюю прямую подачу через сетку на противоположную сторону площадки.</p>	5 мин	Сделать акцент на технике: устойчивое положение, подброс мяча, удар основанием ладони. Считать количество результативных подач (мяч приземляется в границах площадки).
5. Командное взаимодействие	<p>Упражнение "Распасовка". Команда на своей половине площадки. Прием подачи и игра в три паса перед отправкой мяча через сетку.</p>	4 мин	Объяснить важность первого паса и распределения ролей. Упражнение учит тактическому мышлению и командной работе.

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
6. Учебная игра	Упражнение "Игра" . Игра в пионербол по упрощенным правилам (ловля мяча разрешена, подача с сокращенного расстояния).	8 мин	Следить за соблюдением правил, дисциплиной и взаимовыручкой. Акцентировать внимание на применении изученных элементов в игровой ситуации.
III. Заключительная часть (3 мин)			
1. Построение, восстановление	Ходьба в медленном темпе, упражнения на дыхание и расслабление (встряхнуть руки, ноги).	1 мин	Нормализовать дыхание и пульс.
2. Подведение итогов	Анализ работы на уроке, выделение успехов учащихся, рефлексия.	1 мин	Спросить, что получилось, а что вызвало трудности. Объявить оценки за работу на уроке.

Этап урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
3. Домашнее задание	Выполнять упражнения на пресс (3 подхода по 15 раз) и отжимания (3 подхода по 10-12 раз).	1 мин	Объяснить технику выполнения.
4. Организованный уход	Сдать инвентарь, построение, уход из зала.		

Планируемые результаты:

- **Предметные:** Учащиеся овладеют основами техники верхней передачи и нижней подачи, улучшат точность и научатся взаимодействовать в команде в условиях учебной игры.
- **Метапредметные (УУД):**
 - **Регулятивные:** Умение принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия.
 - **Познавательные:** Ориентация в системе знаний, анализ эффективности своих действий.
 - **Коммуникативные:** Умение договариваться и взаимодействовать в команде для достижения общей цели.
- **Личностные:** Проявление дисциплинированности, ответственности, уважения к сопернику и партнерам по команде.