

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с.Сорвижи Арбажского района»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор КОГ ОБУ СШ с. Сорвижи

 Чикишева О.П.

Приказ № 64/1 от «01» сентября 2022 г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности
ПИОНЕРБОЛ
1 – 9 класс

Составитель:

Машкина Надежда Николаевна

учитель физической культуры

I категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования «Пионербол (по правилам волейбола)» разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень), а так же в соответствии с:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 года;
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.2821-10»;
5. Учебный план Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя школа с.Сорвижи Арбажского района» на 2022-2023 учебный год;
6. Годовой календарный учебный график Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Средняя школа с.Сорвижи Арбажского района» на 2022-2023 учебный год.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа «Пионербол» (по правилам волейбола) - внеурочная деятельность спортивно-оздоровительного направления.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Программа по внеурочной деятельности «Пионербол» (по правилам волейбола) составлена с учетом возможностей школы. Зал для занятий небольшого размера. В осенне-весенний период при хорошей погоде занятия проводятся на свежем воздухе на волейбольной площадке. В 1-7 классах «Пионербол», а в 8-9 классах в зале отрабатываются отдельные упражнения, комбинации по волейболу. В апреле-мае отработанные комбинации применяются в игре «Волейбол» на волейбольной площадке.

Пионербол, волейбол – это увлекательные и массовые спортивные игра. Игры эмоциональны и отличаются высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, волейбол нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью.

Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в пионербол, волейбол 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.

Программа курса «Пионербол» для детей 1-9 классов рассчитана на 17 занятий в год. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по пионерболу.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

- *принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности;

- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--|--|--|---|
| 1.Самоопределение 2.Смыслообразование | 1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные занятия и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-4 класс

«Веселый пионербол»

Основы знаний:

- предупреждение травматизма;
- утренняя гимнастика;
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения.

ОФП:

На каждой тренировке осуществляется общая физическая подготовка обучающихся, направленная на развитие основных физических качеств и координационных способностей.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене, на полу с разбега.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10м. из исходного положения лежа на спине. Перемещения приставными шагами. Бег с изменением направления. Ускорения, повороты в беге

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Упражнения для развития физических качеств, при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Передачи волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх после перемещения. Упражнения у сетки в парах.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения.

Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры: «Космонавт», «Перестрелка с пленом», «Не прозевай номер».

Технико-тактические приемы:

Подача мяча:

- техника выполнения подачи; прием мяча;
- управление подачей.

Передачи:

- передачи в парах, тройках на месте и в движении; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;

Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;

Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;

5-7 класс

«Пионербол (по правилам волейбола)»

Материал программы разбит на разделы: основы знаний, общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол.

Общефизическая подготовка

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества:

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с поднятием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

Технико-тактические приемы

Подача мяча

- техника выполнения подачи;
- прием мяча;
- подача мяча по зонам, управление подачей.

Передачи

- передачи внутри команды;
- передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

Нападающий бросок

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

Блокирование

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

Комбинированные упражнения

- подача – прием;
- подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок;
- нападающий бросок – блок.

Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

8-9 класс

Пионербол, волейбол

I раздел «Основы знаний»

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения во время игр. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

II раздел «Общефизическая подготовка»

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества:

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

III раздел «Специальная подготовка»

Представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. Стойки и перемещения. Приемы и передачи мяча:

- сверху двумя руками;
- снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами);
- Передачи мяча после перемещения из зоны в зону;
- Передача двумя руками сверху на месте;
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед;
- Прием мяча снизу двумя руками над собой;
- Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку;
- Прием мяча снизу в группе.

Технические действия при подаче. Взаимодействие игроков первой линии.

Взаимодействие игроков второй линии. Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся: Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

- Нормативы по физической подготовке.
- Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседа с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Два раза в год контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Технический прием | Контрольное упражнение | Оценка | | | | | |
|--------------------|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| <i>Подача мяча</i> | <i>1. подача мяча (из 5 попыток)</i> | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| | <i>2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)</i> | - | - | - | - | - | - |
| | | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - |
| <i>Прием мяча</i> | <i>1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)</i> | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 5 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|--------|--------|---------------|--------|--------|
| | 2.Прием мяча от сетки <i>(из 3 попыток)</i> | 1 2 | - 1 | - - | 1 2 | - 1 | - - |
| Нападающий бросок | 1.Нападающий бросок с первой линии <i>(из 3 попыток)</i> | - 2 | - 1 | - - | - 2 | - 1 | - - |
| | 2.Нападающий бросок со второй линии <i>(из 5 попыток)</i> | 1 3 | - 2 | - 1 | 1 2 | - 1 | - - |
| Блокирование | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток) | - 2 | - 1 | - - | - 2 | - 1 | - - |

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:

Общезначительная и специальная физическая подготовка:

1-4 класс

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|
| Скоростные | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 6,5 | 7,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 125 |
| Выносливость | Бег 1000м | без учета времени | без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3по10 м. (сек.) | 11,0 | 11,5 |

5-9 класс

| № п/п | Виды испытаний | мальчики | | | | | девочки | | | | |
|-------|----------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1 | Бег 30 м, с | 6,1-5,5 | 5,8-5,4 | 5,6-5,2 | 5,5-5,1 | 5,3-4,9 | 6,5-5,7 | 6,2-5,5 | 6,0-5,4 | 5,9-5,1 | 5,8-5,3 |
| 2 | Челночный бег 3x10 м, с | 9,3-8,8 | 9,0-8,6 | 9,0-8,6 | 8,7-8,3 | 8,4-8,0 | 9,7-9,3 | 9,6-9,1 | 9,5-9,0 | 9,4-9,0 | 9,3-8,8 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160-180 | 170-190 | 175-195 | 180-200 | 190-215 | 140-175 | 150-180 | 155-185 | 160-190 | 165-195 |
| 4 | Бег 1000 м, мин | 5,11- | 4,47- | 4,32- | 4,17- | 4,13- | 5,36- | 5,17- | 5,02- | 4,57- | 4,57- |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 4,22 | 4,17 | 4,03 | 3,53 | 3,48 | 5,02 | 4,47 | 4,32 | 4,27 | 4,27 |
|--|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола)
(1-4 класс)**

| № п/п | Темы | Количество часов | В том числе | |
|-------------|--|---------------------|-------------|-----------|
| | | | Теоретич. | Практич. |
| I. | Основы знаний | 2 | | . |
| | Утренняя гимнастика | 1 | 1 | |
| | Правила игры в пионербол | 0,5 | 0,5 | |
| | Предупреждение травматизма | 0,5 | 0,5 | |
| II. | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 |
| III. | Технические и тактические приемы | 24 | | |
| | Подача мяча | 4 | | 4 |
| | Передачи | 4 | | 4 |
| | Нападающий бросок | 2 | | 2 |
| | Комбинированные упражнения | 4 | | 4 |
| | Учебно-тренировочные игры | 10 | | 10 |
| | Итого: | 34 | 1 | 33 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола)
(5-7 класс)**

| № п/п | Темы | Количество часов | В том числе | |
|-------------|--|---------------------|-------------|----------|
| | | | Теоретич. | Практич. |
| I. | Основы знаний | 2 | | . |
| | Правила игры в пионербол | 1 | 1 | |
| | Предупреждение травматизма | 1 | 1 | |
| II. | Специальная физическая подготовка | 8 | | 8 |
| III. | Технические и тактические приемы | 24 | | |
| | Подача мяча | 2 | | 2 |
| | Передачи | 2 | | 2 |
| | Нападающий бросок | 2 | | 2 |
| | Блокирование | 4 | | 4 |
| | Комбинированные упражнения | 4 | | 4 |
| | Учебно-тренировочные игры | 10 | | 10 |

| | | | | |
|--|---------------|-----------|----------|-----------|
| | Итого: | 34 | 2 | 32 |
|--|---------------|-----------|----------|-----------|

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола), ВОЛЕЙБОЛ
(8-9 класс)

| № п/п | Темы | Количество часов | В том числе | |
|-------------|---|---------------------|-------------|-----------|
| | | | Теоретич. | Практич. |
| I. | Основы знаний | 2 | | |
| | Правила игры в волейбол | 1 | 1 | |
| | Предупреждение травматизма | 1 | 1 | |
| II. | Специальная физическая подготовка в процессе занятий | | | |
| III. | Технические и тактические приемы | 32 | | |
| | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | 4 | | 4 |
| | Прямой нападающий удар | 8 | | 8 |
| | Совершенствование верхней прямой подачи | 6 | | 6 |
| | Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите | 4 | | 4 |
| | Двусторонняя учебная игра | 4 | | 4 |
| | Одиночное блокирование | 4 | | 4 |
| | Страховка при блокировании | 2 | | 2 |
| | Судейская практика в процессе игры | | | |
| | Итого: | 34 | 2 | 32 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола)
1-4 класс

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|----------|--|---------------------|
| 1 | <i>Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Стойка игрока.</i> | 2 |
| 2 | <i>Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»</i> | 2 |
| 3 | <i>Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»</i> | 2 |
| 4 | <i>Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»</i> | 2 |
| 5 | <i>Подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Приём мяча после</i> | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| | <i>подачи.</i> | |
| 6 | <i>Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП</i> | 2 |
| 7 | <i>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 8 | <i>Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения подачи мяча.</i> | 2 |
| 9 | <i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i> | 2 |
| 10 | <i>Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебно-тренировочная игра.</i> | 2 |
| 11 | <i>Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков.</i> | 2 |
| 12 | <i>Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i> | 2 |
| 13 | <i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 14 | <i>Командные тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 15 | <i>Учебная игра. Круговая тренировка.</i> | 2 |
| 16 | <i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебно-тренировочная игра.</i> | 2 |
| 17 | <i>Учебная игра по правилам соревнований.</i> | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола)
5-7 класс**

| № п/п | Тема занятия | Количество о часов |
|------------------|---|-------------------------------|
| 1 | <i>Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.</i> | 2 |
| 2 | <i>Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. ОФП.</i> | 2 |
| 3 | <i>Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».</i> | 2 |
| 4 | <i>Прыжковые упражнения. Упражнения с набивным мячом.</i> | 2 |

| | | |
|----|--|---|
| 5 | <i>Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Приём мяча после подачи.</i> | 2 |
| 6 | <i>Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП</i> | 2 |
| 7 | <i>Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 8 | <i>Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения подачи мяча.</i> | 2 |
| 9 | <i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i> | 2 |
| 10 | <i>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебно-тренировочная игра.</i> | 2 |
| 11 | <i>Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков. Контроль техники нападающего броска со второй линии.</i> | 2 |
| 12 | <i>Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i> | 2 |
| 13 | <i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель. Учебная игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 14 | <i>Командные тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам.</i> | 2 |
| 15 | <i>Учебная игра с самостоятельным судейством. Круговая тренировка.</i> | 2 |
| 16 | <i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебно-тренировочная игра.</i> | 2 |
| 17 | <i>Учебная игра по правилам соревнований.</i> | 2 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПИОНЕРБОЛ (с элементами волейбола), ВОЛЕЙБОЛ
8-9 класс**

| № п/п | Тема занятия | Количество о часов |
|------------------|---|-------------------------------|
| 1 | <i>Инструктаж по технике безопасности при проведении игр в пионербол и волейбол. Передача мяча сверху. Игра «Пионербол»</i> | 2 |
| 2 | <i>Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча сверху</i> | 2 |
| 3 | <i>Прыжковые упражнения. Упражнения с набивным мячом. Передача мяча сверху</i> | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 4 | <i>Прыжковые упражнения. Упражнения с набивным мячом. Передача мяча снизу</i> | 2 |
| 5 | <i>ОФП. Верхняя прямая подача мяча</i> | 2 |
| 6 | <i>Верхняя прямая подача мяча. Круговая тренировка</i> | 2 |
| 7 | <i>Нижняя прямая подача мяча. Упражнения для рук, ног, туловища. Игра по упрощенным правилам</i> | 2 |
| 8 | <i>Техника прямого нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. Контроль выполнения подачи мяча</i> | 2 |
| 9 | <i>Прямой нападающий удар. ОФП</i> | 2 |
| 10 | <i>Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра</i> | 2 |
| 11 | <i>Приём мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочная игра</i> | 2 |
| 12 | <i>Прием мяча сверху двумя руками. Двусторонняя учебная игра</i> | 2 |
| 13 | <i>Одиночное блокирование. Двусторонняя учебная игра</i> | 2 |
| 14 | <i>Групповое блокирование. Двусторонняя учебная игра</i> | 2 |
| 15 | <i>Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра с самостоятельным судейством</i> | 2 |
| 16 | <i>Страховка при блокировании. Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра</i> | 2 |
| 17 | <i>Учебная игра по правилам соревнований</i> | 2 |

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол, волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол и волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при

изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольная площадка;
- Волейбольная сетка;
- Мячи волейбольные;
- Мячи набивные;
- Мячи баскетбольные;
- Скакалки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

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. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
5. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещёв – М., 1980