

Приложение к программе ДО  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Закрутовская основная общеобразовательная школа

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа спортивной  
направленности  
**ПИОНЕРБОЛ**  
1-9 класс

с. Закрутое 2024

## 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 Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Закрутовская основная общеобразовательная школа на 2024-2025 учебный год;
6. Годовой календарный учебный график Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Закрутовская основная общеобразовательная школа на 2024-2025 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. В осенне-весенний период при хорошей погоде занятия проводятся на свежем воздухе на спортивной 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 спортивной 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 34 занятия 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 – поднимание 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 подниманием 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 4	2 3	1 2	3 4	2 3	1 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 5	3 3	2 2	3 4	2 2	1 1



	<b>2. Прием мяча от сетки</b> <i>(из 3 попыток)</i>	<b>1</b> 2	- 1	- -	<b>1</b> 2	- 1	- -
<b>Нападающий бросок</b>	<b>1. Нападающий бросок с первой линии</b> <i>(из 3 попыток)</i>	- 2	- 1	- -	- 2	- 1	- -
	<b>2. Нападающий бросок со второй линии</b> <i>(из 5 попыток)</i>	<b>1</b> 3	- 2	- 1	<b>1</b> 2	- 1	- -
<b>Блокирование</b>	<b>Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)</b>	- 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 3 по 10 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.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		.
	Утренняя гимнастика	1	1	
	Правила игры в пионербол	0,5	0,5	
	Предупреждение травматизма	0,5	0,5	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>8</b>		8
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>24</b>		
	Подача мяча	4		4
	Передачи	4		4
	Нападающий бросок	2		2
	Комбинированные упражнения	4		4
	Учебно-тренировочные игры	10		10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

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

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

	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
--	---------------	-----------	----------	-----------

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

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>		
	Правила игры в волейбол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка в процессе занятий</b>			
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>32</b>		
	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			
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

**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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество о часов</b>
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**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество о часов</b>
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>Прием 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;
- Спортивная 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. Клещев – М., 1980