|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 1к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» |

**Рабочая программа по курсу**

**«Пионербол»**

Программа разработана для детей 6-10 лет с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся 1 раз в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 68 часа (в том числе: теоретические занятия – 5 ч., практические занятия – 63 ч.)

В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

1. **Учебно-тематический план по курсу**

**«Пионербол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | ИОТ-001-2020. ИОТ-017-2017.Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.  | 2 | 0 | 1 |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» | 1 |  |
| 2. | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. | 2 |  | 1 |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |  | 1 |
| 3. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. | 2 |  | 1 |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |  | 1 |
| 4. | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге» | 2 |  | 1 |
| Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. |  | 1 |
| 5. | Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?» | 2 |  | 1 |
| Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. |  | 1 |
| 6. | Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал - садись» | 2 |  | 1 |
| Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись». |  | 1 |
| 7. | Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Передача мяча внутри команды.Упражнения для рук, ног, туловища.Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом |  | 1 |
| 8. | Закрепление стойки игрока на месте и в движении.Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Закрепление стойки игрока на месте и в движении.Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 9. | Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 10. | Приём подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 11. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 12. | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок | 2 |  | 1 |
| Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Эстафета с мячом. | 1 |  |
|  | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке.Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2 |  | 1 |
| Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения. |  | 1 |
| 13. | Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 14. | Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 15. | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. | 2 |  | 1 |
| Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | 1 |
| 16. | Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  | 1 |
| Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |  | 1 |
| 17. | Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  | 1 |
| Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 18. | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкойПрием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 19. | Прыжки со скакалкой. Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.  |  | 1 |
| 20. | Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |
| 21. | Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам. | 2 |  | 1 |
| Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра. |  | 1 |
| 22. | Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра. | 22 |  | 1 |
| Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки. |  | 1 |
| 23. |  Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 |  | 1 |
| Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки.Игра. |  | 1 |
| 24. | Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей | 2 |  | 1 |
| Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра. |  | 1 |
| 25. | Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.Приём мяча на месте и после перемещения. | 2 |  | 1 |
| Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  |
| 26. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. | 2 |  | 1 |
| Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |
| 27. | Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий. | 2 |  | 1 |
| Формирование навыков командных действий. Игра. |  | 1 |
| 28. | Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра. | 2 | 1 |  |
| Действия игроков в защите. |  | 1 |
| 29. | Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите. Формирование навыков командных действий | 2 |  | 1 |
| Закрепление технических приёмов в защите. Подача и прием с подачи. Учебная игра. |  | 1 |
| 30. | Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. | 2 |  | 1 |
| Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебная игра. |  | 1 |
| 31. | Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения. Учебная игра. | 2 | 1 | 1 |
| Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами. | 1 | 1 |
| 32. | Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. | 2 |  | 1 |
| Закрепление тактических действий при выполнении подач и передач. Судейство. | 1 |  |
| 33. | Учебно-тренировочная игра. Судейство. | 2 | 1 | 1 |
| Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. | 1 | 1 |
|  | Итого: | 68 | 5 | 63 |

1. **Содержание программы.**

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

**I. Основы знаний:**

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

**II. Специальная физическая подготовка:**

***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 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, необходимых при выполнении подачи мяча.*** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальнымпрогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

 ***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 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.

**III. Технико-тактические приемы.**

**1. Подача мяча:**

- техника выполнения подачи; прием мяча;

- подача мяча по зонам, управление подачей.

**2. Передачи:**

- передачи внутри команды; передачи через сетку;

- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

**3. Нападающий бросок:**

- техника выполнения нападающего броска;

- нападающие броски с разных зон.

**4. Блокирование:**

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

**5. Комбинированные упражнения:**

- подача – прием; подача – прием – передача;

- передача – нападающий бросок;нападающий бросок – блок.

**6.Учебно-тренировочные игры:**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков;

- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

**7. Подвижные игры**

- изучение подвижных игр.

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