

Приложение № 1
к 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. Прием мяча после подачи на месте. Прием мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.			1
6.	Подача мяча. Прием мяча после подачи на месте. Прием 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 упрощенным 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 вперед, назад, правым боком, левым. Игра по упрощенным правилам.	2		1
	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.			1
9.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	2		1
	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.			1
10.	Прием подачи, передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	2		1
	Прием подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.			1
11.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2		1
	Прием подачи, передача к сетке. подача мяча. Игра по упрощенным 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 поднятием рук вверх с места. Учебная игра по упрощённым правилам.			1
15.	Блокирование нападающего броска. Прыжки с поднятием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.	2		1
	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощённым правилам.			1
16.	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Учебная игра по упрощённым правилам.			1
	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Одиночный и двойной блок. Учебная игра по упрощённым правилам.			1
17.	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд. Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощённым 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 скакалкой Прием 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. Прием мяча с подачи. Развитие силовых способностей	2		1
	Прием мяча в падении. Передача мяча. Прием мяча с подачи. Игра.			1
25.	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Прием 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

2. 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 максимальным прогибанием. 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. Техничко-тактические приемы.

1. Поддача мяча:

- техника выполнения поддачи; прием мяча;
- поддача 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:

- поддача – прием; поддача – 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.

