

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «Растем играя» |
| Автор-составитель программы, должность | Черномашенцева Людмила Ивановна , учитель физической культуры |
| Адрес реализации программы | МОУ «Средняя общеобразовательная школа д.Абрамовское им. И.Н.Самохина», Боровский район, д. Абрамовское, Школьная, дом 7  Тел. 8-48438-36-168 |
| Вид программы | Модифицированная, базовая |
| Направленность | физкультурно-спортивная |
| Вид деятельности | игровые виды спорта |
| Срок реализации программы | Реализация программы 1 год |
| Возраст детей | от 10 до 12 лет |
| Форма реализации программы | групповая |
| Форма организации образовательной  деятельности | школа |
| Название объединения | «Растем играя» |
| Педагоги, реализующие программу | Черномашенцева Людмила Ивановна |

**РАЗДЕЛ 1.**

**«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

# 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Рабочая программа дополнительной общеразвивающей программы

«Растем, играя» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа дополнительной общеразвивающей программы

для обучающихся 5-7 классов разработана на основе ФГОС и

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Предлагаемая программа по пионерболу имеет физкультурно- спортивную направленность. Программа направлена на углубленное изучение игры пионербол, на формирование личности обучающегося, развитие его индивидуальных способностей.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Программа спортивной секции «Растем, играя», рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). К занятиям допускаются учащиеся 5-7 классов. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ-русский

## Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5.Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7.Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

## Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по пионерболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

## Отличительные особенности:

## Особенностью программы является то, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ. Курс обучения игре в пионербол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся.

## Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она, основываясь на курсе обучения игре в пионербол, раскрывает обязательный минимум учебного материала для такого рода программ.

**Программа адаптирована для детей с ОВЗ.**

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)

- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)

- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

## Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что игра в пионербол способствуют формированию здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

**Отличительные особенности программы:**

Главной отличительной особенностью данной программы от уже существующих является ее многофункциональность.

**Программа модифицированная:**

Рабочая программа «Растем, играя»» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе авторской программы кружка «Пионербол», автор: Черномашенцева Людмила Ивановна. Программа рассчитана на 1 года обучения, согласно учебному плану отводится 1 часа в неделю.

**Адресат программы:**

Обучение рассчитано на детей 9-13 лет.

Комплектование групп-разновозрастные.

**Уровень освоения программы-** базовый.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данный уровень направлен на углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках этих тем. Реализация программы на данном уровне освоения позволяет учащимся познакомиться профессиональной сферой жизнедеятельности людей, занимающихся пионерболом, выявить свои личностные возможности и определиться в выборе профессии; предусматривает достижение высоких показателей образованности в предметной области.

**Объем программы**- 34 часа.

**Срок освоения программы-** 1 год

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 40 минут

**Формы обучения:**очная, возможно дистанционное обучении. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью СФЕРУМ!

**Методы обучения**: словесные, наглядные, практические.

**Формы проведения занятий**: комбинированные, теоретические,

практические, диагностические, тренировочные.

**Состав группы, особенности набора:** группы комплектуются из учащихся МОУ «СО д.Абрамовское им И.Н.Самохина» 10-12 лет.

**Оптимальная наполняемость группы**: для 1 года обучения - 25 человек.

# 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

# Задачи программы: Обучающие:

-формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;

-обучить технике и тактике двигательных действий;

-укрепить здоровье и повысить работоспособность у школьников;

-ознакомить с историей развития волейбола;

-освоить техники и тактики игры в пионербол;

-ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

# Развивающие:

-повышать техническую и тактическую подготовленность в данной

игре;

-развивать основные физические качества: быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества.

# Воспитательные:

-воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

-формировать понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;

-воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**1.3 Учебный-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Наименование темы** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/ контроля** |
| 1 | 1 | **Основы знаний** | 1 | 1 |  | тест |
| 2 | 2 | Специальная физическая подготовка (20 часов) | 20 |  | 20 | Игра команд |
| 3 | 3 | Технико-тактические приемы (13 часов) | 13 |  | 13 | Соревнования |
| 4 | 4 | Итоговый контроль |  |  | 1 | игра команд |

**1.4Содержание программы**

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная

физическая подготовка и технико-тактические приемы.

# 1.Тема : Основы знаний

# Теория.

-понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма;

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

# 2. Тема: Специальная физическая подготовка

**Теория – нет**

**Практика:**

**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».

**Теория : нет**

**Практика:**

**Упражнения для развития качеств при приеме и передаче 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.

**Теория : нет**

**Практика:**

**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.

**Теория : нет**

**Практика:**

**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.

**Теория: нет**

**Практика:**

**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.

**Теория : нет**

**Практика:**

**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.

# 3. Тема Технико-тактические приемы:

## 1. Подача мяча

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

## Передачи мяча

* + - передачи внутри команды;
    - передачи через сетку;
    - передачи с места и после двух 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).

## Судейство игр

* + - отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

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

## Передачи мяча

* + - передачи внутри команды;
    - передачи через сетку;
    - передачи с места и после двух 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).

## Судейство игр

* + - отработка навыков судейства школьных соревнований.

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

# Распределение учебных часов по разделам программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** |
| 1 | Основные положения правил игры в  пионербол, предупреждение травматизма | в процессе занятий |
| 2 | Понятие о технике и тактике игры. Нарушение,  жесты судей, правила соревнований | в процессе занятий |
| 3 | Общая и специальная физическая подготовка | в процессе занятий |
| 4 | Основы техники и тактики игры | 34 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Контрольные и тестовые упражнения | в процессе занятий |
|  | Всего часов | 34 |

**Раздел 1** решает задачу – обучить учащихся правилам игры, технике безопасности в процессе игры, способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

**Раздел 2** решает задачу – развить и расширить физические возможности организмов учащихся, привить потребность в постоянном физическом совершенствовании.

**Раздел 3** решает задачу – обучить учащихся технико-тактическим приемам игры.

# 1.5 Планируемые результаты

**Ожидаемые результаты** освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

# Предметные результаты:

* знать об особенностях зарождения, истории волейбола/пионербола;
* знать о физических качествах и правилах их тестирования;
* выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами пионербола;
* знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях пионерболом и правила его предупреждения;
* владеть основами судейства игры в пионербол.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

* понятия о технике и тактике игры;
* предупреждение травматизма;
* основные положения правил игры в пионербол;
* нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны **уметь**:

* техника выполнения подачи;
* прием мяча;
* подача мяча по зонам, управление подачей;
* передачи внутри команды;
* передачи через сетку;
* передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
* техника выполнения нападающего броска;
* нападающий бросок с разных зон;
* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
* комбинированные упражнения;
* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков;
* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
* отработка навыков судейства школьных соревнований.

# Личностные результаты:

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
* умение оказывать помощь своим сверстникам.

# Метапредметные результаты:

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* уметь находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
* уметь организовать самостоятельные занятия пионерболом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по пионерболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**РАЗДЕЛ № 2**

**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

# Календарный –тематический план

# Составляется ежегодно. Вынесено в отдельный документ (Приложение 1)

* 1. **Условия реализации программы**

**Место проведения:** Пришкольный стадион (площадка). Спортивный зал с игровой разметкой для игры в волейбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, секундомер, набивные мячи, скакалка, гимнастические маты, гантели, гимнастические обручи.

**Кадровое обеспечение**: заместитель директора по ВР, преподаватель-физической культуры, медицинская сестра школы.

**Наглядное обеспечение:** правила игры в волейбол и пионербол, плакаты, видеофильмы по программе, дополнительная литература.

# Формы аттестации (контроля)

Проверка уровня знаний умений и навыков, обучающихся осуществляется на занятиях, а также в период отработки знаний на улице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения** | **Цель проведения** | **Форма контроля** |
| **Начальный или входной контроль**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | В начале  учебного года | Определяет уровень знаний, умений, навыков на начало учебного года | Беседа, опрос, тестирование. | | **Текущий контроль** | | | | В течение всего  учебного года | определяется степень усвоения учащимися программного материала, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала | Педагогическое  наблюдение, опрос, тестирование. | | **Итоговый контроль** | | | | В конце  Учебного года или курса | Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. | Тестирование, соревнование, коллективная рефлексия,  коллективный анализ работы, самоанализ. | | | |

# 2.4. Контрольно-оценочные материалы

В процессе освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися,

стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.).

Хороший материал для оценки успеваемости дают контрольные испытания по физической и технической подготовке. В

контрольных испытаниях учитывается количественная сторона, а также качество выполнения приема.

## Итоги контроля анализируются и обсуждаются с

**учащимися.** Форма подведения итогов – соревнования. Инструкторская практика для ребят обязательна – проведение разминки, помощь преподавателю, судейство.

***В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся*:**

Тесты по ФОП: прыжки в длину с места (см);бег 60 метров (сек);бег на 1500 метров.

Тесты технической подготовки:

-передача мяча в парах на точность;

-подача мяча.

***Итоговый контроль:***

-контрольные упражнения;

-соревнования.

**Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям**

## Контрольные карточки.

Физическая подготовленность. Группа 12-14 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды упражнений | девочки | мальчики |
| 1 | Бег 60м (с) | 10,1-11,3 | 9,5-10,9 |
| 2 | Прыжки в длину с места (см) | 135-165 | 150-180 |
| 3 | Бег 1500м (мин, с) | 7,14-8,55 | 6,50-8,20 |

Группа 12-14 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды упражнений | девочки | мальчики |
| 1 | Передача мяча в парах на точность | 3 | 3 |
| 2 | Подача верхняя в пределах площадки | 3 | 3 |
| 3 | Броски мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены | 3 | 3 |

2.5. Методическое обеспечение

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в пионербол подразумевает: осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема или тактического действия; самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном воспроизведении.
2. Принцип наглядности предполагает создание у учащихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируется на визуальном восприятии разнообразных действий. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений педагогом или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков и т. п. для данного принципа незаменимы современные технические средства, включая видеоматериалы и компьютерные технологии.
3. Принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формулируется в виде методологического правила: «от простого — к сложному, от легкого — к трудному». Его реализация обеспечивает нефорсированное усложнение программного материала с тенденцией к расширению технико-тактического арсенала занимающихся и дальнейшему его усложнению. Игровые приемы, усвоенные автономно, затем совершенствуются в сочетании и в вариативных условиях, постепенно приближаемых к игровым. Противодействие изменяется от пассивной до активной формы.
4. Принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении соблюдения рациональной преемственности между разделами учебного материала в соответствии с сущностью и внутренней логикой игры. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный.

**2.6. Рабочая программа**

Составляется ежегодно выносится в отдельный документ

**2.7. Список литературы педагога**

1. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.м
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
5. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.

// Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

1. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.

# Список литературы обучающихся

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2001г. – 288стр.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012.
3. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Физическая культура. 5 кл: учеб. для общеобразовательных

учреждений/А.П.Матвеев: Рос.акад.наук: Просвещение. – 4-е издание – М.: Просвещение, 2011.-95 с.:ил.-(академический школьный учебни

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Названия разделов и тем | Количество часов | | | | | | Формы аттестации/контроля |
| всего | | теория | | практика | |
| **Раздел 1. Основы знаний (1 час)** | | | | | | | | |  |
|  | | Основные положения правил игры в пионербол. Разметка |  | |  | |  | | Тестирование, беседа в форме  «вопрос – ответ» |
|  | | площадки. Стойка игрока. |  | |  | |  |
|  | | Инструктаж по технике |  | |  | |  |
|  | | безопасности при проведении |  | |  | |  |
| 1.1 | | игры. Предупреждение  травматизма. Переход. ОРУ. | 1 | | 1 | |  |
|  | | Силовые упражнения для рук, |  | |  | |  |
|  | | ног, туловища. Развитие |  | |  | |  |
|  | | двигательных качеств. Игра в |  | |  | |  |
|  | | пионербол. |  | |  | |  |
| **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (20 часов)** | | | | | | | | |  |
| 2.1 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Перемещение приставным шагом. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.2 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные физические упражнения с набивным мячом. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в  пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.3 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из- за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.4 | | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.5 | | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ.  Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.6 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из- за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.7 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из- за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в  пионербол с баскетбольным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.8 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль выполнения подачи мяча. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.9 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения.  Обучение нападающему броску. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.10 | | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения.  Обучение нападающему броску. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.11 | | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в  пионербол с набивным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.12 | | Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.13 | | Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.14 | | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным  мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.15 | | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль приема мяча после подачи. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.16 | | Прием подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.17 | | Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в  пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.18 | | Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.19 | | Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 2.20 | | Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие  двигательных качеств. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| **Раздел 3. Технико-тактические приемы (13 часов)** | | | | | | | | |  |
| 3.1 | | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в  пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.2 | | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.3 | | Игра с индивидуальными  заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.4 | | Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.5 | | Контроль техники нападающего броска с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тренировочная | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.6 | | Контроль техники нападающего броска с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тренировочная | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.7 | | Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.8 | | Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.9 | | Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые  упражнения. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.10 | | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые  упражнения. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.11 | | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.  Тренировочная игра в пионербол. | 1 | |  | | 1 | | Контрольные нормативы |
| 3.12 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые  упражнения. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые | | | 1 | |  | | 1 | Контрольные нормативы |
| 3.13 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые  упражнения. Развитие  двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые  упражнения. | | | 1 | |  | | 1 | Участие в соревнованиях по пионерболу |
|  | Итого | | | 34 | |  | | 34 |  |