ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 1
от « 31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
_____К.Ю.Самойлович
Приказ № 140 от «31» августа 2022г.

Самойлович
Кира Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Самойлович Кира Юрьевна
DN: cn=Самойлович Кира Юрьевна, sn=Самойлович, givenName=Кира Юрьевна, email=school236@edu-frn.spb.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C373831303133373931373630, 1.2.643.100.3=120B303135373713234373434, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА, title=Директор, l=г. Санкт-Петербург, st=г. Санкт-Петербург, c=RU
Дата: 2022.12.27 11:38:17 +03'00'

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«ПИОНЕРБОЛ»

Возраст учащихся 9-10 лет
Срок реализации 1год

Разработчик:
Одиноченко Диана Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022-2023

Задачи:

Обучающие– способствовать овладению двигательными умениями и навыками, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в пионербол, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры и порядок проведения соревнований.

Развивающие – гармоничное физическое развитие, развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;

Воспитательные – приобщить ребенка к здоровому образу жизни, воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение), воспитывать чувство товарищества.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование мотивов учебной деятельности; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование знаний о правилах охраны труда, технике безопасности;
- проявление положительных качеств личности и управленние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Мет апредмет ные результ ат ы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена одежды и обуви на занятиях пионербол. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям пионерболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Характеристика пионербола. Значение и место игры в системе физического воспитания.

Практика: отработка практических заданий

Тема 2. Техническая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнения, ошибки при выполнении упражнений.
Практика: Передачи мяча:
- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;
- в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;
-Мини-игра, судейство во время игры, контрольные испытания по общей физической подготовке, контрольные испытания по специальной физической подготовке, работа над ошибками, отрабатывание нижней подачи, отрабатывание верхней подачи, подведение итогов

Тема 3.Тактическая подготовка.

Теория : индивидуальные действия занимающихся. –
Практика: индивидуальные (выбор места для выполнения нижней подачи; - выбор места для второй передачи и зоне) в защите и нападении.
Тема 4.Общая физическая подготовка.

Теория :правило выполнения упражнений, самостраховка.

Практика: упражнения для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол Подвижные игры и эстафеты.

Тема 5.Специальная физическая подготовка.

Теория: правило выполнения упражнений, самостраховка.
Практика: прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, игры и эстафеты с препятствиями.

Тема 6. Соревнования и судейство.

Теория: правила игры в волейбол, терминология.
Практика: мини-игра, соревнования различного уровня, судейство во время игры.

Тема 7. Контрольные испытания.

Практика: по общей физической и специальной подготовке.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

Раздел/ № занятия	***Тема занятия, содержание***	***Количество часов***				***Планируемые даты***	***Фактические даты***
		очно		***дистанционно***			
		план	***факт***	***план***	***факт***		
	РАЗДЕЛ Водное занятие	**2**					
1	***Тема:*** Инструктаж по технике безопасности при проведении игры ***Теория:*** Основные положения правил игры в пионербол. ***Практика:*** Разметка площадки. Стойки (высокая, средняя)и перемещения игрока. Предупреждение травматизма.	2					
2	**РАЗДЕЛ Техническая подготовка**	**48**					
	Тема: Способы перемещения. ***Теория:*** Переход. Техника перемещения способы перемещения ***Практика:*** ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Игра с мячом	2					
3	***Тема:*** Броски мяча. ***Теория:*** Техника бросков мяча ***Практика:*** Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ.Специально беговые упражнения, подвижные игры	2					
4	***Тема:*** Броски мяча ***Практика:*** Чередование перемещений. Развитие координации. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Игра с мячом	2					
5	***Тема:*** Броски и ловля мяча ***Теория****: Техника ловли мяча* ***Практика:*** Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра.	2					

6	***Тема:*** Броски и ловля мяча. ***Практика:*** Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м Игра «Поймай и передай»	2					
7	***Тема:*** Подача мяча ***Теория:*** Техника подачи мяча ***Практика:*** Упражнения с набивным мячом. Передача в парах. Подачи мяча. Подвижная игра с мячом.	2					
8	***Тема:*** Подача мяча ***Практика:*** Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая. Игра «Прими подачу»	2					
9	***Тема:*** Подача мяча ***Практика:*** Прием мяча после подачи на месте, после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Эстафета «Передал – садись»	2					
10	***Тема:*** Передача мяча. ***Практика:*** Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Упражнения на координацию.	2					
11	***Тема:*** Передача мяча. ***Практика:*** Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Действия игрока после приема мяча. Эстафета «Одна верхняя передача».	2					
12	***Тема:*** Передача мяча внутри команды ***Практика:*** Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП. Упражнения на координацию. Эстафета «Две верхние передачи».	2					
13	***Тема:*** Передача мяча через сетку. ***Теория:*** Техника передачи мяча через сетку ***Практика:*** Передача мяча через сетку с места. Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча	2					
14	***Тема:*** Совершенствование техники владения мячом. ***Теория:*** Техника владения мячом ***Практика:*** Контроль выполнения подачи мяча. Игра в пионербол по упрощенным правилам	2					
15	***Тема:*** Круговая тренировка ***Теория:*** Техника выполнения круговой тренировки ***Практика:*** Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут	2					
16	***Тема:*** Нападающий бросок. ***Теория:*** Техника нападающего броска. ***Практика:*** Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача мяча через сетку в прыжке. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	2					
17	***Тема:*** Нападающий бросок. ***Практика:*** Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП Игра «Приём и передача мяча в движении».	2					
18	***Тема:*** Нападающий бросок ***Теория:*** Нападающий бросок с первой линии ***Практика***: Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств. Нападающий бросок со второй линии. Эстафета «Мяч над	2					

	сеткой».						
19	***Тема:*** Тактика игры с нападающим ударом. ***Теория:*** Тактика игры ***Практика:*** Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. Игра «Бомбардиры».	2					
20	***Тема:*** Обучение блокированию ***Практика:*** Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов. Игра «Дружная команда»	2					
21	***Тема:*** Круговая тренировка ***Практика:*** Игровые упражнения с прыжками, метаниями и бросками разных мячей в цель и на дальность. Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.	2					
22	***Тема:*** Подача мяча по зонам. ***Практика:*** Подача мяча по зонам и прием мяча. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения с метанием мяча в цель. Игра «Кто быстрее».	2					
23	***Тема:*** Совершенствование техники владения мячом. ***Практика:*** Закрепление подачи мяча. ОФП Закрепление приема мяча после подачи. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	2					
24	***Тема:*** Совершенствование техники владения мячом. ***Практика:*** ОФП. Упражнения с двумя мячами в паре. Игра в пионербол ***с*** двумя мячами.	2					
25	***Тема:*** Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки ***Теория:*** Тактика игры ***Практика:***Учебно-тренировочная игра с заданиями	2					
	РАЗДЕЛ Тактическая подготовка	**48**					
26	***Тема:*** Контроль приема мяча после подачи. ***Практика***: Прием подачи, передача к сетке. Развитие силовой выносливости. Взаимодействие игроков во время игры. Игра «Удары с прицелом»	2					
27	***Тема:*** Освоение удара кистью по мячу ***Практика:*** удар по волейбольному мячу кистью, удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.	2					
28	***Тема::*** Нападающий удар через сетку по мячу ***Практика:*** Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, мяч подбрасывает тренер или партнер. Игра «Бомбардиры».	2					

29	***Тема:*** Атакующие удары ***Практика:*** Атакующие удары из зон 4,2,3- направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»).	2					
30	***Тема:*** Нападающие удары на точность ***Практика:*** Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают. Игра «Удары с прицелом»	2					
31	***Тема: Контрольное занятие.*** Соревнования по физической подготовке. ***Практика:*** соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: челночный бег, прыжки, метание.	2					
32	***Тема: Контрольное занятие*** Соревнования по технико-тактической подготовке. ***Практика:*** В этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической комбинации.	2					
33	***Тема:*** Обучение приему мяча снизу двумя руками. ***Теория:*** Техника приема мяча снизу двумя руками ***Практика:*** Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10м.Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции	2					
34	***Тема:*** Прием мяча у стены. ***Практика:*** У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями	2					
35	***Тема:*** Прием мяча снизу ***Практика:*** Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
36	***Тема:*** Прием мяча в парах. ***Практика:*** В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м.	2					
37	***Тема:*** Прием мяча в парах. ***Практика:*** подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки. Игра «Обстрел чужого поля»	2					
38	***Тема:*** Обучение блокированию ***Теория:*** Техника блокирования. ***Практика:*** Задерживание мячей над сеткой мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие». Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.	2					
39	***Тема:*** Блокирующий удар: ***Практика:*** Блокирующий стоит у сетки в	2					

	исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее.						
40	***Тема:*** Блокирующий удар*:* ***Практика:*** Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке Блокирующий стоит у сетки в исходном положении.	2					
41	***Тема:*** Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий ***Практика:*** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д.	2					
42	***Тема:*** Упражнения для развития прыгучести ***Практика:*** Прыжки-многоскоки с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий	2					
43	***Тема:*** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ***Практика:*** Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой	2					
44	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. ***Практика: При передачах.*** В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения;	2					
45	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. ***Практика:*** изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.	2					
46	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в нападении. ***Практика:*** Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1,6-5 и т. п.) Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий.	2					
47	***Тема:*** Упражнения по технике. ***Практика:*** Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча.	2					
48	***Тема:*** Обучение групповым тактическим действиям в нападения. ***Практика:*** Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий. Учебно-тренировочная игра.	2					
49	***Тема:*** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ***Практика:*** Многократные броски набивного мяча	2					

	от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).						
	РАЗДЕЛ Общая физическая подготовка	**30**					
50	***Тема:*** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ***Практика:*** Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки во-лейболиста) на дальность (соревнование).	2					
51	***Тема:*** Упражнения по технике в виде игр: ***Практика:*** «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)». «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).	2					
52	***Тема:*** Обучение атакующим ударам ***Практика:*** Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).	2					
53	***Тема:*** Освоение удара кистью по мячу ***Теория:*** ***Практика:*** Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.	2					
54	***Тема::*** Нападающий удар через сетку по мячу, ***Практика:*** Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, мяч подбрасывает тренер или партнер. Игра «Бомбардиры».	2					
55	***Тема:*** Атакующие удары ***Практика:*** Атакующие удары из зон 4,2,3- направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки.	2					
56	***Тема:*** Нападающие удары на точность ***Теория:*** ***Практика:*** Нападающие удары на точность.	2					

	Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают. Игра «Удары с прицелом»						
57	***Тема:*** Обучение приему мяча снизу двумя руками. ***Теория:*** Техника приема мяча снизу двумя руками ***Практика:*** Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10м. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
58	***Тема:*** Прием мяча у стены. ***Практика:*** У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.	2					
59	***Тема:*** Прием мяча снизу ***Практика:*** Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции.	2					
60	***Тема:*** Прием мяча в парах. ***Практика:*** В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки. Игра «Обстрел чужого поля»	2					
61	***Тема:*** Обучение блокированию ***Теория:*** Техника блокирования. ***Практика:*** Задерживание мячей над сеткой мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие». Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.	2					
62	***Тема:*** Блокирующий удар: ***Практика:*** Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке	2					
63	***Тема:*** Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий ***Практика:*** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках	2					
64	***Тема:*** Упражнения для развития прыгучести ***Практика:*** Прыжки-многоскоки с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах. Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий	2					
	РАЗДЕЛ Специальная физическая подготовка	**54**					

65	***Тема:*** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ***Практика:*** Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть	2					
66	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. ***Практика: При передачах.*** В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения. Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.	2					
67	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в нападении. ***Практика:*** Броски набивного мяча над собой, изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера. Пионербол	2					
68	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в нападении. ***Практика: При подачах.*** В парах, у одного мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны. Пионербол.	2					
69	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия ***Практика:*** Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1,6-5 и т. п.) Эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий.	2					
70	***Тема:*** Упражнения по технике. ***Практика:*** Игрок за лицевой линией - подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку - подача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») - надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») - подать на этого игрока.	2					
71	***Тема:*** Обучение групповым тактическим действиям в нападения. ***Практика:*** Упражнения, направленные на	2					

	овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. Учебно-тренировочная игра.						
72	***Тема:*** Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. ***Практика:*** Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки во-лейболиста) на дальность (соревнование).	2					
73	***Тема:*** Упражнения по технике в виде игр: ***Практика:*** «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)». «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»).	2					
74	***Тема:*** Обучение командным тактическим действиям в нападении ***Практика:*** Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда». Игра по правилам мини-волейбола	2					
75	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите ***Практика:*** Подготовительные и подводящие упражнения**.** 1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч. Игра по правилам мини-волейбола	2					
76	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в защите. ***Практика:*** Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Подачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.	2					
77	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите ***Практика:*** Подготовительные и подводящие упражнения**.** 1. Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны	2					

	своевременно выбрать место и поймать мяч. Игра по правилам мини-волейбола						
78	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в защите. ***Практика:*** Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Подачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.	2					
79	***Тема:*** Контроль выполнения приема мяча от сетки. ***Практика:*** Упражнения на координацию. Закрепление технических приемов в защите. Страховка игрока слабо принимающего подачу.	2					
80	***Тема:*** Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. ***Практика:*** Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке	2					
81	***Тема:*** Групповые тактические действия. ***Практика:*** Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебно-тренировочная игра.	2					
82	***Тема:*** Обманные действия игроков, командные действия. ***Теория:*** ***Практика:*** Упражнения на координацию. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. Игра «Бомбардиры».	2					
83	***Тема:*** Взаимодействие игроков второй линии и передней линии ***Практика:*** Закрепление нападающего броска с первой и второй линии Эстафеты, упражнения с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метанием мячей в цель и на дальность.	2					
84	***Тема:*** Игра с индивидуальными заданиями. ***Теория:*** ***Практика:*** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. Игра «Дружная команда»	2					
85	***Тема:*** Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. ***Теория:*** Правила судейства. ***Практика:*** Учебная игра с самостоятельным судейством.	2					
86	***Тема:*** Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владение мячом ***Теория:*** ***Практика:*** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2					
87	***Тема:*** Закрепление командных тактических действий в игре ***Теория:*** ***Практика:*** Круговая тренировка. Упражнения с мячом Пионербол.	2					
88	***Тема:*** Обучение командным тактическим действиям в нападении	2					

	Практика: Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек - «команда». Игра по правилам мини-волейбола						
89	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в защите. ***Практика:*** Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач. Прием мяча сверху двумя руками от нижней прямой подачи.	2					
90	***Тема:*** Обучение индивидуальным тактическим действиям ***Практика:*** **двое** в защите нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч. Игра по правилам мини-волейбола	2					
91	***Тема:*** Индивидуальные тактические действия в защите. ***Практика:*** Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач. Прием мяча сверху двумя руками от нижней прямой подачи.	2					
	РАЗДЕЛ Соревнования и судейство	**26**					
92	***Тема:*** Контроль выполнения приема мяча от сетки. ***Практика:*** Упражнения на координацию. Закрепление технических приемов в защите. Страховка игрока слабо принимающего подач.	2					
93	***Тема:*** Тактика игры с нападающим ударом из различных зон площадки. ***Практика:*** Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 2:3, 3:3) и на укороченной площадке. Учебно-тренировочная игра	2					
94	***Тема:*** Групповые тактические действия. ***Практика:*** Страховка игрока слабо принимающего подачу. Учебно-тренировочная игра	2					
95	***Тема:*** Обманные действия игроков, командные действия. ***Практика:*** Упражнения на координацию. Ловля мяча с падением в сторону, на спину, вперед. Игра «Бомбардиры».	2					
96	***Тема:*** Взаимодействие игроков второй линии и передней линии ***Практика:*** Закрепление нападающего броска с первой и второй линии Эстафеты, упражнения с мячом и без мяча. Игровые упражнения с прыжками, метанием мячей в цель и на дальность	2					

97	***Тема:*** Игра с индивидуальными заданиями. ***Практика:*** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас)	2					
98	***Тема:*** Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. ***Теория:*** Правила судейства. ***Практика:*** Учебная игра с самостоятельным судейством.	2					
99	***Тема:*** Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владение мячом ***Практика:*** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2					
100	***Тема:*** Учебная игра с применением самостоятельных технико-тактических приемов. ***Практика:*** Закрепление командных тактических действий. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2					
101	***Тема:*** Учебная игра с применением самостоятельных технико-тактических приемов. ***Практика:*** Закрепление командных тактических действий. ***:*** Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2					
102	***Тема:*** Контрольные игры с заданиями ***Практика***: Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры.	2					
103	***Тема:*** Контрольные игры с заданиями ***Практика***: Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Задания строятся на основе изученного материала	2					
104	***Тема:*** Учебно-тренировочная игра. ***Практика:*** Игра в три касания.. Игра уменьшенными составами (4х4 (3, 2, 1), х3 (1)).. Игры полным составом: с командами, равными по силам, более слабыми или сильными	2					
	РАЗДЕЛ Контрольные испытания	**8**					
105	***Тема:*** Соревнования по физической подготовке. ***Практика:*** соревнования по общей физической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: челночный бег, прыжки, метание.	2					
106	***Тема:*** Соревнования по технико-тактической подготовке. ***Практика:*** В этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями являются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего	2					
107	***Тема:*** Соревнования по подвижным играм. ***Практика:*** В программу таких соревнований включаются подвижные игры, игры подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в которых проявляются быстрота реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключения в действиях, ловкость.	2					

108	***Тема:*** Комплексный зачет. ***Практика:*** учитывать результаты соревнований по физической подготовке, технико-тактической подготовке и подвижным играм, контрольной игре.	2					
	ИТОГО:	**216 часов**					