

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Центр образования «Кудрово»  
Всеволожского района Ленинградской области

Программа рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «17» августа 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Сергеева Е.К.  
Приказ №52 от 17.08.2016 г.

Образовательная программа дополнительного образования

**Пионербол**

Физкультурно-спортивной направленности

Педагог дополнительного образования  
Демченко Олеся Игоревна  
Продолжительность освоения программы: 2 года  
Возраст учащихся с 11-13 лет

Ленинградская область  
2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пионербол (по правилам волейбола)- мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Пионербол развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в *волейбол*.

Круглогодичные занятия пионерболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

*Актуальность программы* заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, 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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа курса «Пионербол» для детей 11-13 лет рассчитана на один год, 144 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю по 2 ч. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в пионербол. 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

*Целью* программы является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом; создание условий для занятий пионерболом по месту учебы; проведение соревнований по пионерболу среди учащихся общеобразовательных школ; Для достижения этой цели служат следующие *задачи*:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре;
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;

- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.), а так же подвижных игр и технических действий игры в футбол;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

#### **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.

### **1 год обучения**

#### ***УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН***

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		16
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>123</b>		
	Подача мяча	17	1	16
	Передачи	20	1	19
	Нападающий бросок	13	1	12
	Блокирование	10	1	9
	Комбинированные упражнения	20		20
	Учебно-тренировочные игры	33	3	30
	Судейство игр	10	3	7
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

## 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 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.

### **III. Техничко-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. 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.

### **Условия набора**

В группу принимаются все желающие заявленной возрастной категории по заявлению родителей.

### ***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. 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. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 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, соревнования. 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.
- Волейбольная сетка.
- Мячи волейбольные.
- Мячи набивные.
- Мячи баскетбольные.
- Скакалки.

## Ожидаемый результат

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психо-эмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

## 2 год обучения

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>5</b>		
	Понятие о технике и тактике игры	2	2	
	Правила игры в пионербол	1	1	
	Предупреждение травматизма	1	1	
	Правила соревнований	1	1	
<b>II.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		16
<b>III.</b>	<b>Технические и тактические приемы</b>	<b>123</b>		
	Подача мяча	17	1	16
	Передачи	20	1	19
	Нападающий бросок	13	1	12
	Блокирование	10	1	9
	Комбинированные упражнения	20		20
	Учебно-тренировочные игры	33	3	30
	Судейство игр	10	3	7
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>15</b>	<b>129</b>

## 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 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.

### **III. Техничко-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. 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.

## 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. Клещёв – М., 1980

## Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.		
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.		
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи		
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
15.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
16.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
17.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
18.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
19.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
20.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
21.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
22.	Передача мяча через сетку с места.		
23.	Передача мяча через сетку с места.		
24.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		
25.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.		
26.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
27.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		
28.	Игра по упрощённым правилам с заданиями.		
29.	Учебно-тренировочная игра.		
30.	Учебно-тренировочная игра.		
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.		
32.	Контроль выполнения подачи мяча.		
33.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
34.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		

35.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
36.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
37.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
38.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
39.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
40.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>		
41.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>		
42.	<i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i>		
43.	<i>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>		
44.	<i>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</i>		
45.	<i>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</i>		
46.	<i>Обучение блокированию.</i>		
47.	<i>Блокирование нападающего броска.</i>		
48.	<i>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.</i>		
49.	<i>Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</i>		
50.	<i>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</i>		
51.	<i>Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.</i>		
52.	<i>Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.</i>		
53.	<i>Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.</i>		
54.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
55.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
56.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
57.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
58.	<i>Закрепление подачи мяча. ОФП.</i>		
59.	<i>Закрепление приема мяча после подачи.</i>		
60.	<i>Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.</i>		
61.	<i>Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой</i>		
62.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
63.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
64.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
65.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
66.	<i>Учебно-тренировочная игра с заданиями.</i>		
67.	<i>Контроль приема мяча после подачи.</i>		
68.	<i>Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.</i>		

69.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.</i>		
70.	<i>Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.</i>		
71.	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>		
72.	<i>Обучение приему мяча от сетки.</i>		
73.	<i>Прием мяча после передачи в сетку.</i>		
74.	<i>Закрепление нападающего броска.</i>		
75.	<i>Закрепление нападающего броска со второй линии.</i>		
76.	<i>Закрепление приема мяча от сетки.</i>		
77.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
78.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
79.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
80.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
81.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
82.	<i>Контроль техники нападающего броска со второй линии.</i>		
83.	<i>Прием мяча в падении. Передача мяча.</i>		
84.	<i>Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.</i>		
85.	<i>Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей</i>		
86.	<i>Приём мяча на месте и после перемещения.</i>		
87.	<i>Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.</i>		
88.	<i>Закрепление точной подачи мяча по зонам.</i>		
89.	<i>Учебная игра с заданиями.</i>		
90.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.</i>		
91.	<i>Контроль выполнения подачи мяча по зонам.</i>		
92.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
93.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
94.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
95.	<i>Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.</i>		
96.	<i>Формирование навыков командных действий.</i>		
97.	<i>Обучение действиям игрока в защите.</i>		
98.	<i>Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.</i>		
99.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.</i>		
100.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
101.	<i>Контроль выполнения приема мяча от сетки.</i>		
102.	<i>Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.</i>		
103.	<i>Закрепление технических приемов в нападении</i>		
104.	<i>Обучение тактическим действиям при выполнении подач.</i>		
105.	<i>Обучение тактическим действиям при выполнении передач.</i>		
106.	<i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i>		
107.	<i>Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.</i>		
108.	<i>Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.</i>		
109.	<i>Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.</i>		
110.	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>		

111.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
112.	<i>Контроль техники нападающего броска с первой линии.</i>		
113.	<i>Закрепление блокирования нападающего броска.</i>		
114.	<i>Закрепление одиночного и двойного блока.</i>		
115.	<i>Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.</i>		
116.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
117.	<i>Контроль блокирования нападающего броска.</i>		
118.	<i>Игра с индивидуальными заданиями.</i>		
119.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
120.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
121.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
122.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
123.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.</i>		
124.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
125.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
126.	<i>Закрепление тактических действий при выполнении подач.</i>		
127.	<i>Закрепление тактических действий при выполнении передач.</i>		
128.	<i>Закрепление групповых тактических действий в игре.</i>		
129.	<i>Закрепление командных тактических действий в игре.</i>		
130.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
131.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
132.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
133.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
134.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
135.	<i>Учебная игра с заданиями.</i>		
136.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
137.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
138.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
139.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством</i>		
140.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
141.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
142.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
143.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
144.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		

## Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
1.	Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.		
2.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход.		
3.	Перемещение по площадке. Переход. Силовые упражнения для рук, ног, туловища.		
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.		
5.	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.		
6.	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».		
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.		
8.	Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.		
9.	Подача мяча. Упражнения с набивным мячом.		
10.	Подача мяча. Приём мяча после подачи		
11.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте.		
12.	Подача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		
13.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию.		
14.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
15.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
16.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
17.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
18.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
19.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
20.	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП		
21.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища.		
22.	Передача мяча через сетку с места.		
23.	Передача мяча через сетку с места.		
24.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении.		
25.	Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук.		
26.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		
27.	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощённым правилам.		
28.	Игра по упрощённым правилам с заданиями.		
29.	Учебно-тренировочная игра.		
30.	Учебно-тренировочная игра.		
31.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.		
32.	Контроль выполнения подачи мяча.		
33.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		
34.	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.		

35.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
36.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
37.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
38.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
39.	<i>Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей.</i>		
40.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>		
41.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.</i>		
42.	<i>Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. ОФП.</i>		
43.	<i>Нападающий бросок с первой линии. Развитие скоростно-силовых качеств.</i>		
44.	<i>Нападающий бросок со второй линии. Прыжки.</i>		
45.	<i>Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.</i>		
46.	<i>Обучение блокированию.</i>		
47.	<i>Блокирование нападающего броска.</i>		
48.	<i>Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места.</i>		
49.	<i>Блокирование нападающего броска после перемещения, поворотов.</i>		
50.	<i>Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки.</i>		
51.	<i>Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим.</i>		
52.	<i>Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.</i>		
53.	<i>Закрепление способов перемещения. Учебная игра по упрощенным правилам.</i>		
54.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
55.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
56.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
57.	<i>Подача мяча по зонам. Упражнения с метанием мяча в цель.</i>		
58.	<i>Закрепление подачи мяча. ОФП.</i>		
59.	<i>Закрепление приема мяча после подачи.</i>		
60.	<i>Игра в пионербол с двумя мячами. Упражнения с двумя мячами.</i>		
61.	<i>Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой</i>		
62.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
63.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
64.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
65.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
66.	<i>Учебно-тренировочная игра с заданиями.</i>		
67.	<i>Контроль приема мяча после подачи.</i>		
68.	<i>Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков.</i>		

69.	<i>Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.</i>		
70.	<i>Блокирование нападающего броска с передачи. Эстафеты.</i>		
71.	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>		
72.	<i>Обучение приему мяча от сетки.</i>		
73.	<i>Прием мяча после передачи в сетку.</i>		
74.	<i>Закрепление нападающего броска.</i>		
75.	<i>Закрепление нападающего броска со второй линии.</i>		
76.	<i>Закрепление приема мяча от сетки.</i>		
77.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
78.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
79.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
80.	<i>Учебные игры с заданиями.</i>		
81.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
82.	<i>Контроль техники нападающего броска со второй линии.</i>		
83.	<i>Прием мяча в падении. Передача мяча.</i>		
84.	<i>Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков.</i>		
85.	<i>Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей</i>		
86.	<i>Приём мяча на месте и после перемещения.</i>		
87.	<i>Подача мяча по зонам и приём мяча. Упражнения на развитие выносливости.</i>		
88.	<i>Закрепление точной подачи мяча по зонам.</i>		
89.	<i>Учебная игра с заданиями.</i>		
90.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.</i>		
91.	<i>Контроль выполнения подачи мяча по зонам.</i>		
92.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
93.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
94.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
95.	<i>Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов.</i>		
96.	<i>Формирование навыков командных действий.</i>		
97.	<i>Обучение действиям игрока в защите.</i>		
98.	<i>Закрепление приема мяча с подачи, от сетки.</i>		
99.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.</i>		
100.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
101.	<i>Контроль выполнения приема мяча от сетки.</i>		
102.	<i>Закрепление технических приёмов в защите. ОРУ для рук, ног, туловища.</i>		
103.	<i>Закрепление технических приемов в нападении</i>		
104.	<i>Обучение тактическим действиям при выполнении подач.</i>		
105.	<i>Обучение тактическим действиям при выполнении передач.</i>		
106.	<i>Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу.</i>		
107.	<i>Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию.</i>		
108.	<i>Закрепление нападающего броска. Прыжковые упражнения.</i>		
109.	<i>Закрепление нападающего броска с первой и второй линии.</i>		
110.	<i>Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.</i>		

111.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
112.	<i>Контроль техники нападающего броска с первой линии.</i>		
113.	<i>Закрепление блокирования нападающего броска.</i>		
114.	<i>Закрепление одиночного и двойного блока.</i>		
115.	<i>Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.</i>		
116.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
117.	<i>Контроль блокирования нападающего броска.</i>		
118.	<i>Игра с индивидуальными заданиями.</i>		
119.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
120.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
121.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
122.	<i>Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи.</i>		
123.	<i>Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию.</i>		
124.	<i>Учебно-тренировочная игра.</i>		
125.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
126.	<i>Закрепление тактических действий при выполнении подач.</i>		
127.	<i>Закрепление тактических действий при выполнении передач.</i>		
128.	<i>Закрепление групповых тактических действий в игре.</i>		
129.	<i>Закрепление командных тактических действий в игре.</i>		
130.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
131.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
132.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
133.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
134.	<i>Учебная игра с самостоятельным применением технико-тактических приемов.</i>		
135.	<i>Учебная игра с заданиями.</i>		
136.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
137.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
138.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством.</i>		
139.	<i>Учебная игра с самостоятельным судейством</i>		
140.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
141.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
142.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
143.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		
144.	<i>Учебная игра по правилам соревнований.</i>		