

**Управление образования и молодежной политики
администрации Октябрьского района**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Новое поколение»»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «23» мая 2023г.
Протокол № 4

«23» мая 2023г.



Утверждаю:

Директор МБОУ ДО

ДДТ «Новое поколение»

/О.А.Осович/

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пионербол»**

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Петченко Юрий Васильевич
педагог дополнительного образования

с. Перегребное
Октябрьский район
ХМАО-Югра
2023год

Содержание

Паспорт программы.....	3
<i>Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:</i>	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	9
<i>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</i>	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации/контроля.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методическое обеспечение.....	12
2.6. Воспитательная деятельность.....	13
2.7. Система работы с родителями.....	13
Список литературы.....	15
Приложения:	
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	19

Паспорт программы

Полное наименование программы	«Игровой мяч»
Разработчик программы	Петченко Юрий Васильевич
Квалификация педагогического персонала	Уровень образования – высшее педагогическое Профессиональная категория педагога– без категории Уровень соответствия квалификации - образование педагога соответствует профилю программы
Направленность программы	Физкультурно– спортивная
Вид программы	Модифицированная
Учредитель	Управление образования и молодежной политики администрации Октябрьского района
Название учреждения	МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»
Адрес учреждения	628109, Тюменская область, ХМАО-Югра, Октябрьский район, с. Перегребное, ул. Строителей д.50
Возраст учащихся	10-14 лет
Наполняемость групп	от 10 до 22
Форма обучения	Очная, с применением дистанционных форм и электронного обучения.
Цель программы	содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям пионерболом
Задачи программы	<p><i>1. Обучающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей пионербола, волейбола, с современным развитием волейбола; • обучать правилам соревнований, их организации и проведения; • обучать теоретическим и практическим приемам игры в пионербол. <p><i>2. Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины; • воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость. <p><i>3. Развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка; • укреплять здоровье, закаливать организм учащихся.
Срок реализации	8 месяцев

программы	
Ожидаемые результаты	<p><i>В результате реализации программы учащийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основы истории развития пионербола в России; • влияние физических упражнений на организм, занимающихся пионерболом; • правила игры пионербола; • требования к месту занятий, инвентарю и одежде. <p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия; • владеть основами техники и тактики; • правильно применять технические и тактические приемы в игре; • играть в пионербол в соответствии с правилами; • осуществлять судейство игры.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Пионербол (по правилам волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры пионербол, развитию физических способностей.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» (далее – МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение») и имеет физкультурно – спортивную направленность.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации», Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей.

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.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки в подвижной игре.

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

Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Целесообразность программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовками занимающимися для успешного участия в школьных, районных и всероссийских соревнованиях и использование этой игры в свободное время.

Отличительная особенность программы

Программа ориентирована на создание у учащихся представления о данной подвижной игре, направленной на развитие физических качеств и укрепления здоровья.

Адресат программы: данная программа рассчитана для детей 10-12 лет без ОВЗ.

1 Модуль «Пионербол» (учащиеся 10-12 лет)

Объем программы:

Количество часов: 1 Модуль «Пионербол» - 60

Количество часов на 1 год – 60

Формы организации учебной деятельности и виды занятий

Формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная;
- групповая.

Виды учебных занятий:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебная игра;
- соревнования.

Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 1 Модуля «Пионербол»

Количество месяцев, необходимых для освоения программы: 8.

Режим занятий

1 Модуль «Пионербол»: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям волейболом и баскетболом.

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить учащихся с общественно-политическим и государственным значением физической культуры и спорта в России, с историей волейбола и баскетбола, с современным развитием волейбола и баскетбола;
- обучать правилам соревнований, их организации и проведения;
- обучать теоретическим и практическим приемам игры в пионербол и баскетбол.

2. Воспитательные:

- воспитывать гармонично развитых активных членов общества, стойких защитников Родины;
- воспитывать нравственные качества: целеустремленность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы, смелость, решительность, настойчивость.

3. Развивающие:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье, закалять организм учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план
1 Модуль «Пионербол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	в том числе		
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Собеседование
2	Общая и специальная физическая подготовка	6	0	6	Наблюдение Тестирование
3	Технико-тактические приемы	45	0	45	Наблюдение Тестирование
4	Контрольные игры и соревнования	5	0	5	Наблюдение
	Итого	60	4	56	

Содержание учебного плана

Программа внеурочной деятельности «Пионербол» включает в себя теоретическую, практическую и игровую 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. В игровой части дети изучают подвижные игры. 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

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

I. Основы знаний (4 часа):

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.
- основные положения правил игры в пионербол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов):

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй, унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.

Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибом. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств, необходимых 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.

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 (45 часов).

1. Подача мяча:

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

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи через сетку;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;

5. Комбинированные упражнения:

- подача – прием; подача – прием – передача;
- передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок.

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу).

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

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

IV. Контрольные игры и соревнования (5 часов).

Соревнования по пионерболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы 1 Модуля «Пионербол» учащийся должен:

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными и подвижными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;
- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;
- формировать первичные навыки судейства;
- планировать и - корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Обучающиеся получают возможности узнать:

- о значение пионербола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий пионерболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по пионерболу;
- жесты судьи;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**2.1. Календарный учебный график**

Содержание	Возрастные группы
	Младший школьный возраст (мальчики) — 10 - 11 лет; Младший школьный возраст (девочки) — 10 - 11 лет
Учебный период	
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе	01.10.2023 г. – 31.05.2024 г. I обучения – 30 учебных недель
I полугодие	01.10.2023 г. – 30.12.2023 г. I год обучения – 12 учебных недель
II полугодие	09.01.2024 г. – 31.05.2024 г. I год обучения – 18 учебных недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	По 2 учебных часа в группе
В 1 половину дня	По 2 учебных часа в группе
Во 2 половину дня	-
Сроки проведения мониторинга реализации ДООП	1.10.2023-16.10.2023 18.12.2023-23.12.2023 20.05.2024-31.05.2024
Организация социально - досуговой деятельности в каникулярный период	Осенние каникулы - 30.10.2023г.- 04.11.23г. Зимние каникулы- 01.01.2024 г.-08.01.2024г. Весенние каникулы- 25.03.2024г.-30.03.2024г.
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;

Календарный учебный график согласно Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09–3242) – Приложение 2.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- мячи волейбольные;
- палки гимнастические;
- скакалки;

- маты гимнастические;
- кегли;
- рулетка измерительная;
- волейбольная сетка универсальная;

Пришкольный стадион (площадка), игровое поле.

Мультимедийное оборудование:

- компьютер.

Информационное обеспечение

1. Рабочая программа «Пионербол»

2. Разработки игр.

2.3. Формы аттестации/контроля

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

2.4. Оценочные материалы

В соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение», для мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе используется индивидуальная карточка учета результатов обучения, которая включает в себя предметные и метапредметные результаты.

В процессе обучения для выявления эффективности образовательного процесса по программе «Пионербол» используются Оценочные материалы (*Приложение 1*).

2.5

Методическое обеспечение

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. *Метод словесного описания упражнений.* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. *Метод показа упражнений.* Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. *Метод целостного разучивания упражнений.* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми упражнениями.

4. *Метод расчлененного разучивания.* Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. *Метод изменения условий обучения.* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. *Игровой метод.* Данный метод предполагает использование подвижных игр, развивающих необходимые для пионербола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Для реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

Включает в себе три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия. Приветствие. Сообщения задач занятия. Разминка, подготовка организма к предстоящей деятельности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. Это составляет, примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия. Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; обучение, совершенствование и закрепление технических и тактических умений и навыков, воспитание психологических качеств. Подводящие упражнения, отработка элементов, игра, на данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени.

Заключительная часть. Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; релаксация, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Дидактические материалы

В реализации программы используются: карточки-задания, презентации, тестово-теоретический материал т.п.

2.5. Воспитательная деятельность

План воспитательной работы и спортивных мероприятий на 2023-2024 учебный год:

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 4-5 классов	Октябрь
2.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 6-7 классов	Октябрь
3.	Участие в мероприятиях посвящённых «Дню народного единства»	Ноябрь
4.	«Веселые старты» - учащиеся 1-4 классов	Декабрь
5.	«7 апреля – Всемирный день здоровья»	Апрель
6.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 4-5 классов	Май
7.	Соревнования по пионерболу среди учащихся 6-7 классов	Май
8.	День здоровья	Май

2.7 Система работы с родителями

№ п/п	Форма работы	Содержание работы	Сроки
2.	Анкетирование	Заполнение родителями анкет «Удовлетворенность качеством оказания образовательных услуг МБОУ ДО «ДТ «Новое поколение»	По приказу УО и МП
3.	Выступление на общешкольном родительском собрании	Доклад на тему «Посещение спортивных кружков и секций как средство привития ЗОЖ»	Декабрь
4.	Индивидуальные консультации с родителями	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	В течение учебного года
5.	Организация и проведение с родителями спортивных мероприятий и праздников	«Папа, мама, я – спортивная семья» «Весёлые старты» - эстафеты «А ну-ка парни!»	Ноябрь Декабрь Февраль

Список 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. Клещев – М., 1980
6. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2012год.
7. Учебник физическая культура 5-7 классы: под редакцией В.И Ляха 2019 год.
8. Пионербол. Правила соревнований. Москва. «Физическая культура и спорт» 2012 год.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.volley.ru/pages/25/>
2. <http://www.volley.ru/pages/497/>
3. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/688/>
4. <http://www.volley.ru/documents/497/p1/1077/>
5. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
6. <http://www.volley.ru/documents/466/p1/239/>
7. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/nachalnoe-uprazhnenie-dlya-razvitiya-nizhnego-priema/>
8. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-verxnej-peredachi-i-chuvstva-distancii/>
9. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-bloka/>
10. <http://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/trenirovka-svyazuyushhego-raspasovshhika/>

Оценочный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пионербол»

Раздел 1. Основы знаний

Форма аттестации/контроля: собеседование

Собеседование проводится по следующим вопросам:

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
3. Основы методики обучения.
4. Правила соревнований их организация и проведение.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения упражнений на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча, упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Тестирование проводится по следующим нормам:

Контрольные упражнения и нормативные требования ОФП

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1. Скоростные	Бег 30 м	10-12	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2. Координационные	Челночный Бег 3x10 м	10-12	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
3. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	10-12	140	160-180	195	130	150-175	185
4. Выносливость	6-минутный бег	10-12	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5. Гибкость	Наклоны вперед, кол-во	10-12	2	6-8	10	4	8-10	15
6. Силовые	Подтягивание перекладины, кол-во	10-12	1	4-5	6	4	10-14	19

Раздел 3. Техничко-тактические приемы

Форма аттестации/контроля: наблюдение, тестирование

Наблюдение проводится за контролем выполнения техники подач, приемов, передач мяча, нападающего броска.

Тестирование проводится по следующим нормам:

**Контрольные упражнения и нормативные требования по технической
подготовленности по пионерболу.**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1.	Передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий бросок мяча	3

Раздел 5. Контрольные игры и соревнования

Форма аттестации/контроля: наблюдение.

Наблюдение проводится за контролем правильного применения учащимися техники и тактики в игре.

Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год
Наименование объединения «Пионербол», I Модуль «Пионербол», 1 группа, руководитель Петченко Ю.В.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
I. Основы знаний				4	3	1			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Сетка, мяч.	1	1		07.10.2023		
2 3 4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значении для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	07.10.2023 14.10.2023 14.10.2023		
II. Общая и специальная физическая подготовка				4	0	4			
5	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1		1	21.10.2023		
6	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1		1	21.10.2023		

7	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2		2	28.10.2023		
	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2		2	28.10.2023		
III. Основы техники и тактики игры				37	0	37			
9	Стойка игрока	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.11.2023		
10	Стойка игрока	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.11.2023		
11	Совершенствование техники передвижений	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	1	0	1	18.11.2023		

12	Броски мяча из-за головы двумя руками	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	18.11.2023		
13	Броски мяча из-за головы двумя руками	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.11.2023		
14	Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.11.2023		
15	Передача мяча внутри команды.	Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	Сетка, мяч.	1	0	1	02.12.2023		
16	Действия игрока после приема мяча	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	02.12.2023		
17	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Упражнения на координацию. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.12.2023		
18	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	Сетка, мяч.	1	0	1	09.12.2023		
19	Броски и ловля мяча на месте и после	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в	Сетка, мяч.	1	0	1	16.12.2023		

	перемещения	шеренге»							
20	Обучение подаче мяча. Подача мяча.	Упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	Сетка, мяч.	1	0	1	16.12.2023		
21	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.12.2023		
22	Подача мяча.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Игра «Передал - садись»	Сетка, мяч.	1	0	1	23.12.2023		
23	Блокирование	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	30.12.2023		
24	Действия игрока после приема мяча. Передача мяча внутри команды.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	30.12.2023		
Итого часов за I полугодие				24	4	20			
25	Блокирование	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.01.2024		
26	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Упражнения на координацию. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.01.2024		

27	Одиночный и двойной блок	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.01.2024		
28	Приём подачи	Передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.01.2024		
29	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.01.2024		
30	Учебно-тренировочная игра.	Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.01.2024		
31	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	03.02.2024		
32	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Сетка, мяч.	1	0	1	03.02.2024		
33	Нападающий бросок	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	10.02.2024		
34	Нападающий бросок	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	10.02.2024		
35	Приём подачи	Передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.02.2024		
36	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.02.2024		
37	Подача мяча по зонам	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.02.2024		

		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.							
38	Передача через сетку в прыжке	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.02.2024		
39	Блокирование нападающего броска	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	02.03.2024		
40	Прием мяча от сетки	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	02.03.2024		
41	Прием мяча от сетки	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.03.2024		
42	Нападающий бросок	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.03.2024		
43	Прием мяча после передачи в сетку	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	16.03.2024		
44	Прием мяча после передачи в сетку	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	Сетка, мяч.	1	0	1	16.03.2024		
45	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.03.2024		
IV. Контрольные игры и соревнования				2	0	2			
46	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.03.2024		
47	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	06.04.2024		
III. Основы техники и тактики игры				4	0	4			

48	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	06.04.2024		
49	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Сетка, мяч.	1	0	1	13.04.2024		
50	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.04.2024		
51	Приём подачи	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.04.2024		
II. Общая и специальная физическая подготовка				2	0	2			
52	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.04.2024		
53	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.04.2024		
III. Основы техники и тактики игры				4	0	4			
54	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.04.2024		
55	Действия игрока в защите	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	Сетка, мяч.	1	0	1	04.05.2024		
56	Действия игрока в защите	Формирование навыков командных действий. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	04.05.2024		
57	Прием мяча с подачи, от сетки.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.05.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				3	0	3			

58	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.05.2024		
59	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.05.2024		
60	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.05.2024		
	Итого часов за II полугодие			36	0	36			
	Итого часов за год			60	4	56			

Календарно – тематическое планирование на 2023–2024 учебный год
Наименование объединения «Пионербол», I Модуль «Пионербол», 2 группа, руководитель Петченко Ю.В.

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Учебно-методическое обеспечение	Количество часов			Дата проведения занятия по плану	Фактическая дата проведения занятия	Примечание
				всего	теория	практика			
I. Основы знаний				4	3	1			
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры.	Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.	Сетка, мяч.	1	1		07.10.2023		
2 3 4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Понятие «физическое упражнение». Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные группы мышц. Разучивание упражнений на развитие конкретных групп мышц. Формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника, о правильной осанке и ее значение для здоровья. Формирование гигиенических знаний о правилах выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики. Понятие «врачебный контроль», «самоконтроль». Профилактика травматизма.	Сетка, мяч.	3	2	1	07.10.2023 14.10.2023 14.10.2023		
II. Общая и специальная физическая подготовка				4	0	4			
5	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1		1	21.10.2023		
6	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1		1	21.10.2023		

7	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2		2	28.10.2023		
	СФП	Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка. Подвижные игры. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения на развитие качеств, необходимых при выполнении подач мяча.	Сетка, мяч.	2		2	28.10.2023		
III. Основы техники и тактики игры				37	0	37			
9	Стойка игрока	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.11.2023		
10	Стойка игрока	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперед, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.11.2023		
11	Совершенствование техники передвижений	Перемещение лицом, боком, спиной вперед. Подвижная игра «Снайпер»	Сетка, мяч.	1	0	1	18.11.2023		

12	Броски мяча из-за головы двумя руками	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	18.11.2023		
13	Броски мяча из-за головы двумя руками	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.11.2023		
14	Броски и ловля мяча	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.	Сетка, мяч.	1	0	1	25.11.2023		
15	Передача мяча внутри команды.	Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Эстафета с мячом	Сетка, мяч.	1	0	1	02.12.2023		
16	Действия игрока после приема мяча	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал - садись».	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	02.12.2023		
17	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Упражнения на координацию. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.12.2023		
18	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»	Сетка, мяч.	1	0	1	09.12.2023		
19	Броски и ловля мяча на месте и после	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в	Сетка, мяч.	1	0	1	16.12.2023		

	перемещения	шеренге»							
20	Обучение подаче мяча. Подача мяча.	Упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. Подача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»	Сетка, мяч.	1	0	1	16.12.2023		
21	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.12.2023		
22	Подача мяча.	Подача мяча. Приём мяча после подачи на месте. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Игра «Передал - садись»	Сетка, мяч.	1	0	1	23.12.2023		
23	Блокирование	Обучение блокированию. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	30.12.2023		
24	Действия игрока после приема мяча. Передача мяча внутри команды.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Упражнения для рук, ног, туловища. Передача мяча через сетку с места. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	30.12.2023		
	Итого часов за I полугодие			24	4	20			
25	Блокирование	Приём подачи, передача к сетке. Блокирование нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.01.2024		
26	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками.	Упражнения на координацию. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.01.2024		

27	Одиночный и двойной блок	Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.01.2024		
28	Приём подачи	Передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.01.2024		
29	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.01.2024		
30	Учебно-тренировочная игра.	Упражнения с набивным мячом. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.01.2024		
31	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	03.02.2024		
32	Нападающий бросок	Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок.	Сетка, мяч.	1	0	1	03.02.2024		
33	Нападающий бросок	Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	10.02.2024		
34	Нападающий бросок	Нападающий бросок со второй линии. Прыжки. Нападающий бросок после передачи. Прыжковые упражнения.	Сетка, мяч. Сетка, мяч.	1	0	1	10.02.2024		
35	Приём подачи	Передача к сетке. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.02.2024		
36	Приём подачи	Приём подачи, передача к сетке. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	17.02.2024		
37	Подача мяча по зонам	Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.02.2024		

		Учебно-тренировочная игра. Прыжки со скакалкой Прием мяча после подачи. Игра по упрощённым правилам.							
38	Передача через сетку в прыжке	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	24.02.2024		
39	Блокирование нападающего броска	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	02.03.2024		
40	Прием мяча от сетки	Обучение приему мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	02.03.2024		
41	Прием мяча от сетки	Прием мяча от сетки. Закрепление нападающего броска. Игра по упрощённым правилам.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.03.2024		
42	Нападающий бросок	Закрепление нападающего броска. Прием и передача мяча снизу. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	09.03.2024		
43	Прием мяча после передачи в сетку	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	16.03.2024		
44	Прием мяча после передачи в сетку	Прием мяча после передачи в сетку. Закрепление нападающего броска со второй линии. Закрепление приема мяча от сетки.	Сетка, мяч.	1	0	1	16.03.2024		
45	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.03.2024		
IV. Контрольные игры и соревнования				2	0	2			
46	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	23.03.2024		
47	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	06.04.2024		
III. Основы техники и тактики игры				4	0	4			

48	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Закрепление приема мяча от сетки. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	06.04.2024		
49	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Развитие силовых способностей	Сетка, мяч.	1	0	1	13.04.2024		
50	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Приём мяча с подачи. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	13.04.2024		
51	Приём подачи	Закрепление приёма передачи. Взаимодействие игроков. Приём мяча на месте и после перемещения.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.04.2024		
II. Общая и специальная физическая подготовка				2	0	2			
52	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	20.04.2024		
53	ОФП	Упражнение на развитие силы, ловкости, выносливости.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.04.2024		
III. Основы техники и тактики игры				4	0	4			
54	Прием мяча в падении	Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	27.04.2024		
55	Действия игрока в защите	Обучение действиям игрока в защите. Приём мяча с подачи. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	Сетка, мяч.	1	0	1	04.05.2024		
56	Действия игрока в защите	Формирование навыков командных действий. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	04.05.2024		
57	Прием мяча с подачи, от сетки.	Закрепление приема мяча с подачи, от сетки. Подачи. Игра.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.05.2024		
V. Контрольные игры и соревнования				3	0	3			

58	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	11.05.2024		
59	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.05.2024		
60	Контрольная игра	Соревнования.	Сетка, мяч.	1	0	1	18.05.2024		
	Итого часов за II полугодие			36	0	36			
	Итого часов за год			60	4	56			