

**Перспективно-тематическое планирование занятий
дополнительной программы «Мяч и Я – Друзья!» на учебный год**

| Час | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия | | | |
|--|---|--|---|----------------------------|---|---|
| | | | Перемещения | Комплекс ОРУ | Двигательный материал | Игра |
| <i>Диагностическое обследование / 2 академических часа</i> | | | | | | |
| 1 | Сдача контрольных нормативов (тестовых заданий) | Выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом (начало года) | Тестовые задания: 1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его, (кол-во раз) 2. Отбивание мяча об пол одной рукой, (кол-во раз) 3. Отбивание правой – левой рукой на месте, (кол-во раз) 4. Ведение мяча, продвигаясь вперед 10м (не теряя мяч) 5. Перебрасывание мяча через сетку друг другу | | | |
| 2 | Сдача контрольных нормативов (тестовых заданий) | Выявление уровня усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом (конец года) | | | | |
| <i>Знакомьтесь – «Пионербол» / 1 академический час</i> | | | | | | |
| 1 | Знакомство с историей спортивной игры «пионербол» | Создание у детей представления об игре «пионербол». Повышение интереса и мотивации к занятиям в объединении, расширение начальных теоретических знаний по тематике | Приставными шагами (правым - левым боком) в соответствии с разметкой площадки | С большим мячом на месте | Передача и ловля мяча разными способами на ограниченном пространстве | «Займи свободный круг» (ориентирование на игровой площадке) |
| <i>Основы знаний / 2 академических часа</i> | | | | | | |
| 1 | Правила игры в «пионербол» | Знакомство с понятием «техника» и «тактика» игры | Приставными шагами (правым – левым боком) в соответствии с разметкой площадки | С большим мячом в движении | - Расстановка игроков и переходы на площадке - Возврат мяча под сеткой | - «У кого меньше мячей» - «Встань на свое место» |
| 2 | - Спортивные термины - Жесты судей | - Объяснение основных спортивных терминов: судья, поле, игроки, сетка, подача и др. - Знакомство с жестовой системой судейства игры в «пионербол», обучение пониманию и значению судейских жестов в | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--------------------------------|--|------------------------------------|
| | | игровой форме | | | | |
| <i>Основные правила техники безопасности / 1 академический час</i> | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасного поведения при индивидуальной и совместной работе с мячом | Знакомство с основными правилами техники безопасности игры. Предупреждение детского травматизма | Приставным шагом влево - вправо, вперед и назад | С большим мячом на месте | Броски мяча способом из-за головы в парах, тройках | «Меткие стрелки» |
| <i>Общая и специальная физическая подготовка / 3 академических часа</i> | | | | | | |
| 1 | - Перемещение по площадке - Стойка игрока | - Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых при выполнении подачи мяча - Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых при блокировании | - Приставными шагами (правым – левым боком) в соответствии с разметкой площадки - Челночный бег 3*5м | С набивными мешочками с песком | - «Циркуль» (упор лежа на руках, носки ног на месте, передвижение на руках) - Имитация стойки игрока - Стойка игрока на месте и в движении | «10 передач» |
| 2 | Бросок мяча через сетку по зонам | - Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых при выполнении нападающих бросков - Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых при выполнении техники защиты | По сигналу: - остановка, сделать два шага вперёд - с изменением направления | С волейбольным мячом | - Управление броском мяча - Бросок мяча через сетку по зонам - Бросок волейбольного мяча через сетку с места и после двух шагов - Метание теннисного мяча в цель через сетку правой и левой рукой | «Пионербол» по упрощенным правилам |
| 3 | - Броски мячей через сетку - Передача мяча | - Развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых при выполнении передачи мяча через сетку | - С ведение мяча - Переводы мяча с правой на левую руку - Выпадом | На гимнастической скамейке | - Передача мяча в движении в парах: - делая два шага, бросок через сетку; Передачи мяча в движении в тройках: - с последующим броском через сетку. | «Пионербол» до 21 очка |
| <i>Технико-тактические приемы / 13 академических часов</i> | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> - Подача мяча, подача мяча по зонам - Контроль выполнения подачи мяча | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения подавать мяч: сопернику и напарнику по команде; в соответствии с назначенной зоной расположения - Формирование умения контролировать силу и дальность подачи мяча | <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба и бег за мячом с ускорением по сигналу - Бег, подбрасывая мяч вверх, ловля его - Бег с мячом, остановка и смена направления по сигналу | С большим мячом в движении | <ul style="list-style-type: none"> - Порядок подачи, правило «разрешения на подачу» - Подача мяча в парах (расстояние – 5–6 м от сетки) - Подача мяча по зонам по сигналу | «Пионербол» по упрощенным правилам и с увеличенным количеством подач |
| 2 | Подача мяча из-за лицевой линии, подача на точность | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения подавать мяч из-за лицевой линии - Формирование умения подавать мяч точно в намеченную цель | <ul style="list-style-type: none"> - Защитная стойка правым, левым боком - С изменением направления по сигналу | С двумя малыми мячами на месте | <ul style="list-style-type: none"> - Подача мяча из-за лицевой линии - Подача мяча в левую и правую стороны площадки - Подача мяча на точность в заданную часть площадки | «Пионербол» с атакующим ударом» |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> - Передача мяча внутри команды - Взаимодействие игроков на площадке | <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения передавать мяч внутри команды - Формирование у игроков умения взаимодействовать на площадке в процессе игры | <ul style="list-style-type: none"> - Бег по сигналу на 5м, 8м из исходного положения: сидя, лежа на спине, лежа на животе - Челночный бег 3*5м | С двумя малыми мячами на месте | <ul style="list-style-type: none"> - Передача двух мячей одновременно по кругу - Передача мяча внутри команды - Передача мяча в парах, меняя расстояние | <ul style="list-style-type: none"> - «Два мяча» - «Встань на свое место» |
| 4 | Нападающий бросок | Формирование умения выполнять нападающий бросок | В защитной стойке правым и левым боком приставным шагом | С двумя теннисными мячами | <ul style="list-style-type: none"> - Нападающий бросок с 3 шагов разбега с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером - Нападающий бросок после передачи; нападающий бросок со всех зон нападения | Игры - эстафеты с мячом по желанию детей |
| 5 | Нападающий бросок | Закрепление умения совершать нападающий бросок | Бег парами с передачей мяча | С мячом в движении | <ul style="list-style-type: none"> - Нападающий бросок через сетку после двух шагов - Нападающий бросок с первой линии; со второй линии - Нападающий бросок по | «Пионербол» до 21 очка, применяя игру в пас и используя нападающие |

| | | | | | сле передачи | броски |
|----|---|--|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 6 | Блокирование | Формирование умения блокировать действия соперника | - Бег, подбрасывая мяч вверх, ловля его - Бег с мячом, остановка и смена направления по сигналу | С двумя теннисными мячами | По станциям: - прыжки с места с подниманием рук вверх – блокирование нападающего броска - ловля (прием) мяча в падении | «Пионербол» с атакующей передачей |
| 7 | Блокирование нападающего броска с передачи | Формирование умения блокировать нападающий бросок с передачи | В защитной стойке правым и левым боком приставным шагом, по сигналу меняя направление | С большим мячом на месте | - Прием мяча на месте и после перемещения - Блокирование нападающего броска с передачи | «Гонка мячей» |
| 8 | Действия игрока после приема мяча | Формирование умения действовать после приема мяча | С ведением мяча правой, левой рукой | С двумя малыми мячами на месте | Игровой прием «прием – два шага – бросок через сетку» | «У кого меньше мячей» |
| 9 | Комбинированные упражнения | Формирование умения выполнять комбинированные упражнения | В защитной стойке правым и левым боком приставным шагом | С двумя малыми мячами в движении | - Поддача-прием - Поддача-прием-передача - Передача-нападающий бросок - Нападающий бросок-блок - Прием поддачи, передача к сетке | «Кого назвали, тот и ловит» |
| 10 | Обманные движения | Формирование умения совершать обманные движения в процессе игры | - Ведением мяча правой (левой) рукой - С остановкой по сигналу, делая два шага | С мячом в движении | - Замах вправо – бросок влево - Сильный замах – слабый бросок | «Ловец с мячом» |
| 11 | Техника защиты (защитная стойка игрока на месте и в движении) | Формирование умения использовать технику защиты - защитную стойку игрока на месте и в движении | - Правым и левым боком приставным шагом - По сигналу вставать в защитную стойку | С двумя малыми мячами в движении | - Перемещения и стойки - Блокировка броска мяча - Защита игрока на месте - Защита игрока в движении | «Пионербол» с двумя мячами |
| 12 | Бросок мяча через сетку, сделав два шага | Формирование умения, сделав два шага, совершать бросок через сетку | - Бег за мячом - Бег с мячом правым и левым боком | С мячом в движении | «Прием – два шага – бросок мяча через сетку» | «Поймай - забей!» |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--------------------------|---|---------------------------|
| | га | | | | | |
| 13 | Групповые и командные тактические действия в игре | Формирование умения взаимодействовать и тактически правильно действовать в игре | - Бег тройками с мячом - Прием мяча после перемещения | С большим мячом на месте | - Упражнение «Треугольник с перемещением» - Игра в пас на игрока у сетки - Передача мяча по кругу вправо и влево через одного | «Пионербол» в три касания |

Подвижные игры с элементами пионербола / 8 академических часов

| № | Тема | Содержание |
|---|--|--|
| 1 | - «10 передач» - «Я в команде» - «Правила замены» | Упражнять в выполнении передачи мяча сверху двумя руками, выполняя приём мяча снизу и одной рукой. Развивать ловкость, координацию, умение согласовывать свои действия с действиями товарища, воспитывать желание помочь товарищу при затруднении или в сложной ситуации. Отрабатывать расстановку игроков на поле, определяя зоны для игроков. Закрепить понятие «стойка игрока». Совершенствовать навык перемещений по площадке. Закрепить правила «замены». Отрабатывать перемещения по площадке, используя замену, напомнить о функции запасных. |
| 2 | - «Передал – садись» - «Борьба за мяч» - «Мяч через сетку» | Закрепить умение регулировать силу броска, быть внимательным, учить группироваться. Совершенствовать умение сочетать свои действия с действиями других игроков команды, отрабатывать навык работы в команде. Упражнять в выполнении передачи мяча через сетку двумя руками с места в прыжке, одной рукой в прыжке, в ловле мяча сверху и перед собой; в выполнении верхней и нижней подачи мяча. Закрепить основные правила «потери права на подачу». |
| 3 | - «Вышибалы с 2 мячами» - «Продолжаем играть!» | Упражнять детей не только в быстром увёртывании от летящего мяча, но и в его уверенной ловле, соблюдая технику безопасности. Упражнять в перемещении по площадке вперёд, назад, правым - левым боком. Закрепить знания о расстановке игроков в игре; вспомнить правила «трёх передач», правила «трёх шагов» в «Пионерболе». |
| 4 | - «Продолжаем играть!» | Закрепить правила игры: выход мяча из игры, подача и пас в игре. Развивать ловкость; побуждать принимать решения в процессе игры «Пионербол». |
| 5 | - «Пионербол» | Закрепить знания о спортивном термине «партия», понимание детей о правиле «3-х передач». Отрабатывать умение выполнять нижнюю, верхнюю подачу мяча, использовать правила замены игроков, делать не более 3 шагов по площадке при передаче мяча. Напомнить о значении спортивного термина «1 пас в атаке» и правила «нападающего удара». |
| 6 | - «А ну-ка, отними!» (тройками) - «Перехвати мяч!» | Совершенствовать навык блокирования действия соперника, технико-тактического приёма блокирования нападающего броска с передачи. Вспомнить технику безопасности игры. |

| | | |
|---|--------------------------|--|
| | - «Гонка мячей по кругу» | Упражнять детей в умении работать в команде; развивать быстроту, ловкость. |
| 7 | - «Продолжаем играть!» | Закрепить знания о расстановке игроков на поле, их перемещении, о выходе мяча из игры, правилах подачи, передачи мяча. Совершенствовать умение естественно двигаться по площадке в игре, зная зоны. Вспомнить об «1 пасе в атаке», отрабатывать технику нападающего удара. |
| 8 | - «Пионербол» | Отрабатывать умение использовать ранее разученные технические приёмы: подача и приём мяча, нападающий удар, технику быстрой атаки, перемещение по площадке, пас, блокирование, правила трёх передач. |

Дружеский турнир по «пионерболу» / 1 академический час

| Час | Тема занятия | Цели и задачи | Содержание занятия | | | |
|-----|---------------------------------|---|--|--------------|---|----------------------------------|
| | | | Перемещения | Комплекс ОРУ | Двигательный материал | Игра |
| 1 | Соревнования по «пионерболу» | Совершенствоваться в двухсторонней игре, довести навык до умения автоматически применять изученные приемы. Закрепить умение выбирать целесообразные способы и ситуации действий с мячом. Воспитывать уважительное отношение к соперникам. | Передача мяча в движении, меняя расстояние | В парах | Соревнования по «пионерболу» с автоматическим применением изученных приемов | |
| | Правила проведения соревнований | Закрепление знаний о правилах проведения соревнований по «пионерболу» | Передача мяча в парах, тройках в движении | В парах | - Нарушения - Жесты судьи | «Пионербол с волейбольным мячом» |