

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной программе «Пионербол»
на 2022-2023 учебный год
I полугодие

№ п/п	Число месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		14.50-15.30 15.35-16.15	Беседа	2	Вводное занятие, ознакомление с программой курса. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Переход. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств.	Спортивный зал	Запись в журнале по ТБ. Стартовая диагностика.
2.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. ОРУ. Перемещение приставным шагом. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
3.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
4.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные физические упражнения с набивным мячом. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
5.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение

6.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
7.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Специальные физические упражнения с набивным мячом в парах. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
8.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
9.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Броски мяча через сетку на точность зоны. 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.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
10.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	3	Подача в стенку, через сетку с расстояния 6-9 м., подача через сетку из-за лицевой линии. Подача мяча из зоны 1 в зоны 4,5,6. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа, «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
11.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение

					Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.		
12.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль выполнения подачи мяча.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
13.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
14.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с набивным мячом.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
15.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Нападающий бросок с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
16.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Нападающий бросок со второй линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
II полугодие							
1.		14.50-15.30 15.35-16.15	Беседа практическое занятие	2	Инструктаж по ТБ. Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная	Спортивная площадка	Запись в журнале по ТБ.

					игра в пионербол с баскетбольным мячом.		
2.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Контроль приема мяча после подачи.	Спортивная площадка	наблюдение
3.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
4.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	Спортивный зал	Беседа наблюдение
5.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Упражнения с набивным мячом. Формирование навыков командных действий. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивный зал	Беседа наблюдение
6.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Формирование навыков командных действий. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	Спортивный зал	Беседа наблюдение
7.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Контроль выполнения подачи мяча по зонам. Обучение приему мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивный зал	Беседа наблюдение

8.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
9.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Закрепление блокирования нападающего броска. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
10.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Игра с индивидуальными заданиями. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
11.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
12.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Контроль техники нападающего броска с первой линии. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
13.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
14.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол с баскетбольным мячом.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
15.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Закрепление командных тактических действий в игре. подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные	Спортивная площадка	Беседа наблюдение

					беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол		
16.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
17.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	Спортивная площадка	Беседа наблюдение
18.		14.50-15.30 15.35-16.15	практическое занятие	2	Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения	Спортивная площадка	наблюдение