**Тема урока № 1: Игра «Пионербол»**

**Пионербол** - игровой вид спорта с мячом, схожий по правилам с волейболом. Зародилась в СССР в 30-х годах 20-го века.Название игры происходит от того, что это игра с мячом и в неё играли пионеры.

**Правила игры**

Игра ведётся с [**волейбольным мячом**](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/317439)**на**[**волейбольной площадке**](https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/23898)**.** В каждой команде - от 3 до 7 человек. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 - 7 зон. Первый игрок делает бросок с дальней окраины своей половины поля через сетку на

половину поля команды противника. Один из последних игроков должен поймать мяч и, сделав не более трёх шагов на своей половине площадки, перебросить его через сетку обратно на

половину поля первой команды. Один из игроков первой команды также должен поймать

мяч и, сделав не более трёх шагов, перебросить его на половину поля команды соперника. И

 так далее до тех пор, пока мяч не упадёт на землю, тогда бросившей мяч команде засчитывается одно очко. В этой игре, как в волейболе, игроки перемещаются по площадке в следующую

 зону по часовой стрелке после выигрыша подачи. После 15 очков команды меняются сторонами поля, и разыгрывается вторая партия. Если результат двух партий 1:1, назначается третья

 партия. А также если мяч попал в сетку, балл зачисляется той команде, которой бросали этот мяч.

**Проигрыш мяча или подачи**

Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу,

если:

1. Команда ударила по мячу более трех раз;
2. Мяч коснулся тела игрока ниже пояса;
3. Игрок прикоснулся к мячу два раза подряд;
4. Игрок прикоснулся к сетке;
5. Игрок перешел через среднюю линию;
6. Мяч перелетел над сеткой, но упал в аут (за линию, ограничивающую поле);
7. Мяч перелетел под сеткой или коснулся предметов, находящихся вне пределов площадки.

**Основы игры**

* Переход игроков производится после выигрыша подачи по часовой стрелке.
* Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков и не будет иметь
* перевеса в два очка.
* Выигрыш двух партий в любой последовательности дает команде победу.
* Право выбора стороны или подачи определяется жеребьевкой.
* После окончания первой партии команды меняются сторонами.
* Подачу начинает другая команда.
* Смена сторон и очередность подачи производится после каждой партии.
* В решающей (третьей) партии при наборе одной из команд 8 очков производится смена
* сторон. Подачу после смены производит тот же игрок.

**Варианты**

Иногда действует «правило трёх передач», в этом случае игроки одной команды должны два

раза перебросить мяч между собой, а третий бросок должен производится на половину поля

соперника. Кроме того, как и в волейболе, может применяться правило «потери подачи». В этом случае пропустившая мяч команда, которая была подающей, только теряет подачу, но не

отдаёт очков соперникам. Таким образом, за одну подачу очки могут начисляться только

подающей команде.

**Тема урока № 2**

**Вопросы к сообщению: Игра «Пионербол».**

1. Как во время игры производится переход игроков?
2. Сколько времени дается на игру?
3. Когда команде защитывается победа?
4. Каким образом выбирается право подачи и сторона площадки?
5. После чего команды меняются сторонами?
6. После смены сторон, какая команда выполняет подачу?
7. Что происходит в 3 партии, когда одна из команд набирает 8 очков?

**Тема урока № 3: «Упражнения, способствующие развитию физических качеств и повышению тонуса мышц»**

**Комплекс упражнений способствует развитию, быстроты, выносливости, ловкости повышает тонус мышц. Все перечисленные способности и качества необходимы в спортивной игре «пионербол»**

**(для детей 9-10 лет)**

**Комплекс №1**

И.п. – ноги широко врозь. Приседания на левой и правой ноге. Вариант: то же с отягощением.

И.п.- упор сидя, руки сзади. Поднимание и опускание прямых ног.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног.

Старты из различных положений (из упора присев, лёжа, из положений сидя и стоя спиной в сторону бега) и пробежка до 10 м. После каждого старта- отдых 30 сек. После 8 стартов – отдых 2-3 мин.

В парах. И. п.- стоя спиной друг к другу, руки соединены сзади в локтевых суставах. Приседания и полуприседания, прыжки в приседе вперёд, назад, в стороны.

В парах. Перетягивание партнёра хватом за руки, за пояс (ноги полусогнуты, врозь).

В парах. И.п.- упор сидя лицом друг к другу, ноги согнуты.

Одновременное и поочерёдное сопротивление партнёров ногами.

Многоскоки с ноги на ногу, на двух, на одной (левой и правой). После выполнения 10-12 многоскоков- отдых 2мин.

**Тема урока № 4: «Упражнения, способствующие развитию физических качеств и повышению тонуса мышц»**

**Комплекс упражнений способствует развитию, силовых способностей, повышает тонус мышц**

**(для детей 9-10 лет).**

**Комплекс №2**

1. .И.п.- стойка на расстоянии 0,5м от стены(лицом к ней). Сгибание и разгибание рук, опираясь пальцами о стену.

2.И.п.- стойка ноги врозь, руки с гантелями (до 1 кг) к плечам. Опустить руки вниз, поднять в стороны, вверх, возвратить в и. п.

Варианты: и.п.- сидя, лёжа на спине.

3 Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке (левой, правой), на согнутых руках.

4.И.п.- упор лёжа(на коленях, на бёдрах). Сгибание и разгибание рук.

Варианты: ноги на стуле, упор лицом вверх.

5.И.п.- упор на спинках стула, ноги в упоре впереди (сзади). Сгибание и выпрямление рук.

Варианты: ноги в положении группировки, в положении угла.

6. . Подтягивание на перекладине в висе лёжа.

7 Лазанье по горизонтальной лестнице.

8. В парах. Стоя один за другим, держаться за кисти рук. Первый поднимает и опускает руки в стороны, преодолевая сопротивление второго. Партнёры меняются местами после 4-6 попыток.

9. В парах. Один партнёр принимает положение упора лёжа (лицом вниз), второй поднимает его ноги. Ходьба на руках.

Вариант: упор лёжа лицом вверх.

**Тема урока № 5: «Упражнения, способствующие развитию физических качеств и повышению тонуса мышц»**

**Комплекс упражнений способствует развитию, силовых способностей (для детей 9-10 лет)**

**Комплекс №3**

1. И.п. - лежа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положе­нии пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом- выдох. ,  
   2. И.п. - как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении.  
     
   3. И.п. - лежа на полу, ноги согнуты в коленях и закрепле­ны на подставке, руки за головой: поднять голову и достать под­бородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать ло­патки от пола) и держать 3-5 сек, вернуться в и.п. Дыхание: в и.п. - вдох, голову вперед и напряжение мышц - выдох.  
     
   4. И.п. - лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: подни­мание туловища вверх-вперед, пальцами рук достать носки ног. Дыхание -как и в предыдущих упражнениях.  
     
   5. И.п. - лежа на спине на полу, ноги закреплены на под­ставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (бутылка с песком или водой). Дыхание: лежа в и.п.- вдох, подъем тулови­ща - выдох.  
     
   6. И.п. - сидя на бедрах и ягодицах на краю стула, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня стула, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание - как и при выполнении предыдущих упражнений.  
     
   7. И.п. -лежа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами впра­во-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания.  
     
   8. И.п. - лежа спиной и ягодицами на полу: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в и.п. - вдох, подъем ног - выдох.  
     
   9. И.п. - в висе на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: в и.п. - вдох, колени к груди- выдох.

**Тема урока № 6: «Упражнения, способствующие развитию физических качеств и повышению тонуса мышц».**

**Комплекс упражнений способствует развитию гибкости, подвижности в суставах, повышает тонус мышц (для детей 9-10 лет).**

**Комплекс №4**

1.Круговые движения в кистевых и локтевых суставах вперёд и назад, без предметов и с гантелями до 1 кг. По 8- 12 раз.

2. Круговые движения прямых рук вперёд и назад (локти отводить назад до сведения лопаток). По 6-8 раз.

3. Рывки со сменой рук (одна вверх, другая вниз) с постепенным увеличением амплитуды. То же, но в руках гантели до 1 кг. По 6-8 раз.

4. Держа палку в вытянутых вверх руках, плавно отвести руки назад, затем через вверх- вперёд. Чем уже хват руками палки, тем труднее выполнять это упражнение.

5. Партнёры стоят спиной друг к другу. По команде делают шаг вперёд и возвращаются в исходное положение. По 8-12 раз. Варианты: руки вниз, в стороны, вверх.

6.И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад 10 раз.

7.И.п. - Сидя на матрасе руки, перед собой тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

8 И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола. По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

**Выполняя упражнение на растягивание, амплитуду движений нужно увеличивать постепенно, так как в противном случае даже после хорошей разминки возможны повреждения мышц и связок. Постепенное увеличение амплитуды движения дает возможность организму приспособиться к специальной работе.**

**Темп движения с небольшой амплитудой (махи ногами, рывки руками и т.д.) - должен быть примерно 60 движений в минуту, в других движениях (наклоны туловища) - 40-50 движений в минуту.**