**« Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**основная общеобразовательная школа»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ -ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тузикова А.В.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**Рабочая учебная программа**

**по внеурочной деятельности.**

**Пионербол 5-6 класс.**

Составил: Марков Ф.А.

2020 год

**Пояснительная записка.**

* Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельность учащихся по предмету физической культуре (пионербол) для 5-6-х классов составлена на основе:
* Закона Российской Федерации «Об образовании»

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ № 1887 от 17.12.2010

 Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся общеобразовательной  школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная  рабочая программа рассчитана  на 34  учебных часа (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется  на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов  создания программы  лежит концепция  личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная  пришкольная площадка),  региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая  школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью**  рабочей  программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов  основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры   положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

* **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса:**
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
* воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
* формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
* формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
* **Содержание учебного предмета**

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, притавной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения. В падении.

**III. Технико-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 двух 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.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов |
| 1. | Пионербол | 34 |
|  | Всего часов | 34 |

* **Учебно-методический комплекс**
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
* Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
* Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
* Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
* Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.  // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
* Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988.
* В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996.
* **Описание материально-технического обеспечения** **образовательного процесса**:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | | | | | **Необходимое количество** | | | | **Примечание** | |
|  | | | |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | | | | | | д | | | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре | |
| 1.2 | Пособие для учителей и методистов:  В.С. Кузнецов, Г.А. Колодицкий «Внеурочная деятельность учащихся. Пионербол», изд. «Просвещение», 2013 | | | | | | д | | | |  | |
| 1.3 | Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В.  // Спорт в школе. - 2000 | | | | | | д | | | |  | |
| 1.4 | Методические издания по физической культуре для учителей | | | | | | д | | | | Методические пособия и рекомендации, тестовые контроли | |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** | | | | | |  | | | |  | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | | | | | д | | | |  | |
| 2.2 | Плакаты методические | | | | | | д | | | |  | |
| 3 | **Технические средства обучения** | | | | | |  | | | |  | |
| 3.1 | Мультимедийный компьютер | | | | | | д | | | |  | |
| 3.2 | Принтер | | | | | | | д | | | |  |
| 3.3 | Копировальный аппарат | | | | | | | д | | | |  |
| 4 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | | | | | | г | | | |  | |
| 4.2 | Скамейка гимнастическая жёсткая | | | | | | г | | | |  | |
| 4.3 | Коврик гимнастический | | | | | | г | | | |  | |
| 4.4 | Маты гимнастические | | | | | | г | | | |  | |
| 4.5 | Мяч малый (теннисный) | | | | | | г | | | |  | |
| 4.6 | Скакалка гимнастическая | | | | | | к | | | |  | |
| 4.7 | Палка гимнастическая | | | | | | г | | | |  | |
| 4.8 | Обруч гимнастический | | | | | | г | | | |  | |
| 4.9 | Секундомер | | | | | | д | | | |  | |
| 4.10 | Сетка для переноса мячей | | | | | | к | | | |  | |
| 4.11 | Мячи | | | | | | к | | | |  | |
| 4.12 | Фишки разметочные | | | | | | г | | | |  | |
| 4.13 | Рулетка измерительная (50м) | | | | | | г | | | |  | |
| 4.13 | Комплект стоек с волейбольной сеткой | | | | | | д | | | |  | |
| 4.15 | Мячи волейбольные | | | | | | к | | | |  | |
| 4.16 | | | | Жилетки игровые | | | | к | | | |  |
| 4.17 | | | Насос ручной для накачивания мячей | | | д | | | |  | | |
| *Средства первой помощи* | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | Аптечка медицинская | | | д | | | |  | | |
| 6 | | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |  | | | |  | | | |
| 6.1 | | Спортивный зал большой игровой | | |  | | | | C помещением для хранения инвентаря, включающее в себя 2 рабочих стола, 2 стула, стеллажи и ящики для инвентаря. | | | |
| 6.4 | | Помещение для хранения инвентаря и оборудования; | | |  | | | |  | | | |
| 6.5 | | Раздевалки для мальчиков и девочек | | |  | | | |  | | | |

* Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД:*:*

- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД:*:*

- 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;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД:*:*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию 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;

- выявлять связь занятий пионерболом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, спортивных играх.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД:*:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, микрогруппам, 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.

Воспитательные результаты распределены по трём уровням.

**Первый уровень результатов -** приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Второй уровень результатов -** приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

**Третий уровень результатов -** приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

В результате прохождения программного материала к концу изучения курса обучающиеся должны **знать:**

* понятия о технике и тактике игры;
* предупреждение травматизма;
* основные положения правил игры в пионербол;
* нарушения, жесты судей, правила соревнований.

Должны уметь:

* техника выполнения подачи;
* прием мяча;
* подача мяча по зонам, управление подачей;
* передачи внутри команды;
* передачи через сетку;
* передачи с места и после 2-х шагов в прыжке;
* техника выполнения нападающего броска;
* нападающий бросок с разных зон;
* ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока;
* комбинированные упражнения;
* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков;
* отработка групповых действий игроков (страховка игрока, слабо принимающего подачу);
* отработка навыков судейства школьных соревнований.
* **Электронные образовательные ресурсы**
* Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>
* Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

* Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
* **Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности учащихся по предмету «Физическая культура». Пионербол.**

**Для 5-6 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | № урока |  | Дата | Тема урока | УУД, развиваемые на уроке | ЭОР |
| план | 5 |
| **1** | **1** | 1 неделя |  | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. | ***Предметные:***  *-* Применять правила ТБ на внеурочной деятельности по пионерболу.  - Знать правила игры в пионербол.  - Знать правила различных подвижных игр.  ***Метапредметные:***  *Познавательные*: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя.  *Регулятивные:* Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Коммуникативные*: задавать вопросы; обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; формулировать собственное мнение; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| **2** | **2** | 2 неделя |  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах на месте, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлей мяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. | **3** |
| **3** | **3** | 3 неделя |  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Игра в пионербол. | **1** |
| **4** | **4** | 4 неделя |  | 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. Игра в пионербол. |  |
| **5** | **5** | 5 неделя |  | Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Игра в пионербол. |  |
| **6** | **6** | 6 неделя |  | 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. |  |
| **7** | **7** | 7 неделя |  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **8** | **8** | 8 неделя |  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения.Обучение нападающему броску. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | **3** |
| **9** | **9** | 9 неделя |  | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения.Нападающий броск. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **10** | **10** | 10 неделя |  | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | **2** |
| **11** | **11** | 11 неделя |  | Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **12** | **12** | 12 неделя |  | Нападающий бросок со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **13** | **13** | 13 неделя |  | Блокирование нападающего броска. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Блокирование. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **14** | **14** | 14 неделя |  | 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.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **15** | **15** | 15 неделя |  | Приём подачи, передача к сетке. Взаимодействие игроков. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Одиночный и двойной блок. Прыжки у сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **16** | **16** | 16 неделя |  | Обучение приему мяча от сетки. Контроль техники нападающего броска со второй линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **17** | **17** | 17 неделя |  | Формирование навыков командных действий. Прием мяча от сетки. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **18** | **18** | 18 неделя |  | Подачи мяча по зонам. Прием мяча от сетки. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **19** | **19** | 19 неделя |  | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **20** | **20** | 20 неделя |  | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **21** | **21** | 21 неделя |  | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | **3** |
| **22** | **22** | 22 неделя |  | Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол. | **1** |
| **23** | **23** | 23 неделя |  | Нападающий бросок с первой линии. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах, тройках, кругу.Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **24** | **24** | 24 неделя |  | Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах.ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **25** | **25** | 25 неделя |  | Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **26** | **26** | 25 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. | **2** |
| **27** | **27** | 27 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| **28** | **28** | 28 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. | **3** |
| **29** | **29** | 29 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| **30** | **30** | 30 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| **31** | **31** | 31 неделя |  | Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения. |  |
| **32** | **32** | 32 неделя |  | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. | **3** |
| **33** | **33** | 33 неделя |  | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |
| **34** | **34** | 34 неделя |  | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. |  |