

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа с.Балтай
Балтайского муниципального района Саратовской области

| | | |
|---|---|--|
| <p>«Согласовано» Руководитель <u>И.Г.</u> /Пивоварова И.Г./ Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ СОШ с.Балтай <u>И.Г.</u> / Пивоварова И.Г. / «30» 08 2024г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ с.Балтай <u>Э.Ф.</u> /Мамкеева Э.Ф./ Приказ №278 от «30» 08 2024г. с. Балтай</p>  |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Пионербол»

8-11 классы

Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Учитель физической культуры
Коваленко А.Ю.

2024-2025 учебный год

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Пионербол» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования, разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021г. №286), на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02.06.2020 г.).

I. Содержание курса внеурочной деятельности Пионербол

(ловить мяч)– играсмячомдвухкомандпобчеловекнаплощадке
18×9м,разделённойпополамсеткой.

Цель игры – броском рук мяч переправить на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Командадолжнапереправитьмячсопернику,использовавнеболеетрёхпередач.

При этом игрок не может ловить мяч два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в пионербол представляет собой прямоугольник размером 18×9м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

**Таблица 1. Высота волейбольной сетки
в зависимости от возраста и пола игроков**

| Группы | Высота сетки, см | | | |
|--------|-------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| | 7-8лет 1 класс | 8-9лет 2 класс | 9-10лет 3 класс | 10-11лет 4 класс |

| | | | | |
|-----------|-----|-----|-----|-----|
| Мальчики, | 190 | 200 | 205 | 210 |
| Девочки, | 190 | 195 | 200 | 205 |

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

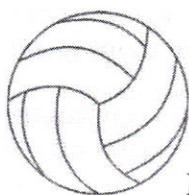


Рис. 1

Основные правила игры: перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

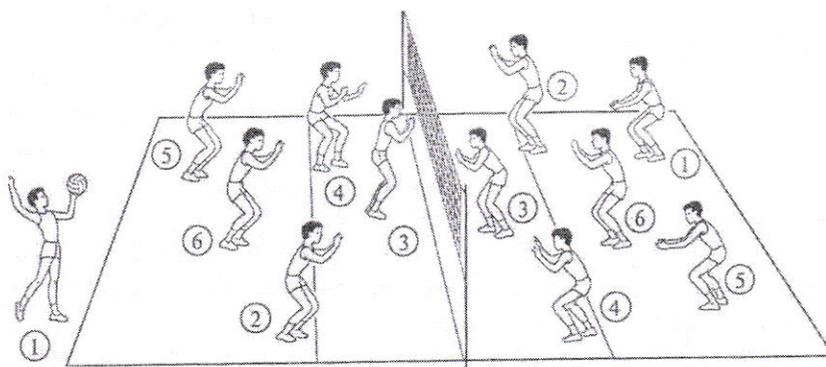


Рис. 2

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый игрок, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, броском одной рукой, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. подача может производиться снизу или сверху. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

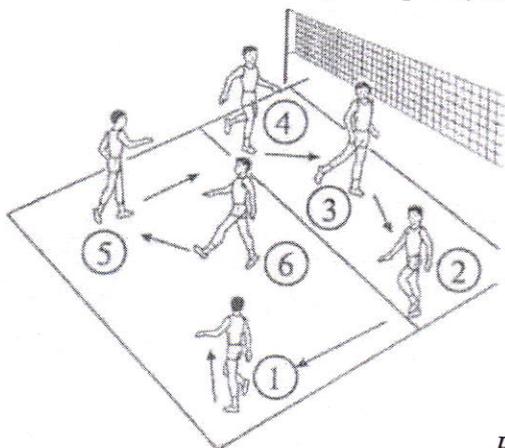


Рис. 3

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д. (рис. 3).

Продолжительность игры: игра может состоять из 2 или 3 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 15 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 14:14 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (16:14, 17:15 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры,) играется решающая третья партия до 8 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- Мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- Игрок дважды подряд касается мяча(двойное касание);
- Игрок касается сетки при игровом действии и с мячом;
- Игрок проникает на площадку соперника;
- Игрок держит мяч, приводящее к его «задержке»(т.е.3 секунды);
- Игрок вовремя подачи заступает за линию подачи.

- Мяч уходит за пределы площадки;
- Мяч касается площадки команды.
- Передвигаться с мячом на 1,5,6 зонах запрещено

Занятие по пионерболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному:
 - Обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями);
 - На носках; на внешней и внутренней стороне стоп;
 - Вполуприседе, в приседе.
2. Медленный бег в колонне по одному (0.5–1 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».
3. Упражнений на восстановление дыхания.
4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.
5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук; прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной ноге и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180°.

Методическое указание: координационная структура некоторых упражнений, выполняемых подготовительной частью, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

Во сновной части решаются следующие задачи:

- Обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока.

Чтобы хорошо и быстро освоить новые, особенно сложные движения и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну.

Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость.

Задание в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования – кто лучше, точнее, быстрее).

Занятиерекомендуетсязаканчиватьдвустороннейучебно-тренировочнойигрой.

Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В 3-4 классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания:

- по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей);

- **Таблица 3. Формы проведения занятий и виды деятельности**

| | |
|---------------------------|---|
| Одно направленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки пионерболиста: техническому, тактическому или физическому |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в пионербол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил |
| Контрольные занятия | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

II. Планируемые результаты освоения курсов неурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Пионербол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

3 класс

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| № урока | Содержание курса (тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
|---------|--|--------------|--|
| 1 | Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в волейбол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч» | 2 | |
| 2 | Строевые упражнения. ОФП – для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) Прыжки через скакалку СФП-1.Имитация положения кистей на мяче. 2.В стойке пионерболлиста подбросить мяч над собой и поймать его обеими перед лоплей принимают форму мяча. П/И«Снайперы» | 2 | <p>Знать правила техники Безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений с мячами.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами.</p> |
| 3 | ОФП – на все группы мышц. СФП-1.В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует бросок, последовательно разгибая ноги и руки. 2.Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. 3.В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки» | 2 | <p>Уметь играть подвижные игры бегом, бросками, передвижениями.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> |
| 4 | ОФП – на все группы мышц. СФП-1.В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует бросок, последовательно разгибая ноги и руки. 2.Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. 3.В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. П/и «Городки» | 2 | <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 5 | <p>ОФП. - На все группы мышц. СФП–1.Стойка игрока, перемещение. 2.В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. 3.Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и «Перестрелка», «Точно водящему».</p> | 2 | <p>условийи двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные уменияуправлятьэмоциямив процессе учебной и игровой деятельности.</p> |
| 6 | <p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП–1.Стойка игрока, перемещение. 2. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. 3. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и«Перестрелка»</p> | 2 | <p>Соблюдатьдисциплинуи правилатехникибезопасностиво время подвижных игр.</p> <p>Осваиватьтехникубегаи перемещенийразличными способами.</p> |
| 7 | <p>Строевые упражнения. ОФП – для плечевого пояса, для руки ног. СФП–1.В парах: с точного броска партнёра вернуть мяч с нижней передачи. 2.Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. 3.В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя Высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч. П/и «Точный расчет»</p> | 2 | <p>Осваивать универсальные уменияконтролироватьвеличину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнениймячами.</p> |
| 8 | <p>ОФП – на все группы мышц. СФП: - 1. В парах: один подбрасывает мяч вперёд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху. 2.Тоже, но выполняется передача снизу. П/и:«Точно водящему».</p> | 2 | <p>Проявлятькачествасилы, быстроты,выносливостии координациипривыполнении упражнений с мячами.</p> |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 9 | <p><i>Беседа:</i> «Как правильно дышать при выполнении физических нагрузок» ОФП – на все группы мышц. СФП–1.Выполнить нижнюю передачу с не точного Набрасывания партнёра, мяч набрасывается слева или справа от игрока. 2.Тоже, но выполняется передача сверху П./и: «Бросай - поймай»</p> | 2 | |
| 10 | <p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП–1.Нижняя передача от игрока к игроку. 2. Нижняя передача над собой с перемещением 3. Верхняя передача от игрока к игроку. 4. Верхняя передача над собой с перемещением П/и« Перестрелки».</p> | 2 | |
| 11 | <p><i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП – на все группы мышц. СФП-1.В парах первый игрок – бросок мяча вперёд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2.Впарах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в пионербол. П/и «Мяч капитану».</p> | 2 | |
| 12 | <p>Строевые упражнения. ОФП – на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП–1.В парах первый игрок - бросок мяча вперёд вверх, второй Игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. 2.В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки Перемещаются под мяч Учебная игра«Кто точнее».</p> | 2 | |

| | | | |
|----|---|-----------|--|
| 13 | Строевые упражнения. ОФП-Для плечевого пояса, для рук и ног . Тестирование:1)подтягивания,2)прыжки через скакалку СФП - Передача мяча снизу(сверху) у стены, над собой Учебная игра «Осаждённая крепость». | 2 | |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1)челночный бег 3*10м, 2)гибкость СФП-1.Вокруг все с мячами, один игрок посередине круга, все по очереди подбрасывают мяч вверх к центру круга, в центре круга выполнение передачи сверху (снизу) П/и «Подвижная цель» | 2 | |
| 15 | Строевые упражнения. ОРУ с гимн. палкой. Тестирование 1)бегна 30м, 2) прыжок в длину с места. Эстафеты с мячами | 2 | |
| 16 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Тестирование:1)6-ти минутный бег СФП-1.Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м 2. Верхняя передача от игрока к игроку. 3. Верхняя передача над собой с перемещением Учебная игра «Пионербол» | 2 | |
| 17 | ОФП – на все группы мышц. СФП-1.В парах броски мяча друг 2.Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху(снизу). Учебная игра «Пионербол» | 2 | |
| | ИТОГО: | 34 | |

4 КЛАСС

| № | Содержание курса(тема урока) | Кол-во часов | Характеристика универсальных учебных действий учащихся |
|---|--|--------------|---|
| 1 | Т.Б. во время занятия спортивными играми. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. СФП–Высота броска 2-3м. Сопровождать бросок кистями рук. 2. Двукратное и многократное выполнение броска и ловли мяча П./И «Передай мяч» | 2 | Знать правила техники безопасности занятий спортивными играми. |
| 2 | Строевые упражнения. ОФП – для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. Общая выносливость. СФП–1. Передача мяча сверху (снизу) над собой 2. Передача мяча сверху (снизу) у стены П/И «Снайперы» | 2 | Описывать технику выполнения упражнений мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений мячами. |
| 3 | Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП – Бросок мяча в парах П/И «Передай мяч» | 2 | Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями. |
| 4 | <i>Беседа:</i> «Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека» ОФП – на все группы мышц. СФП – Стойка игрока, перемещение. Бросок мяча в парах П/и «Пятнашки мячом». | 2 | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 5 | <p>Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. СФП – Стойка игрока, перемещение . 1. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). 2. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнёра, мяч набрасывается впереди или через игрока; 3. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. П/и «Обстрел чужого поля».</p> | 2 | <p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> |
| 6 | <p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Стойка игрока, перемещение. 1. Разбег 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера: а) в пол; б) через сетку. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Мяч капитану», «Точный расчет».</p> | 2 | <p>Осваивать технику бега и перемещений различными способами.</p> |
| 7 | <p>ОФП – на все группы мышц. СФП - 1. В парах упражнение на три счета. На счет «раз» надо подбросить мяч, на «два» – выполнить замах, на «три» - удар по мячу. Расстояние между игроками 6 м. - Передача мяча снизу (сверху) над собой в движении П/и: «Мяч капитану»</p> | 2 | <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p> |
| 8 | <p><i>Беседа:</i> «Оказание первой медицинской помощи» ОФП - на все группы мышц. СФП-1. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. 2. Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. 3. В парах: один подбрасывает мяч вперёд - вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу).</p> | 2 | <p>Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении</p> |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 9 | <p>Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП-1. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) 2. Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. П/и: «Борьба за мяч»</p> | 2 | <p>упражнений с мячами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину правил техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технику бега и перемещений различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки и частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.</p> <p>Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и</p> |
| 10 | <p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП-1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. 2. На расстоянии от сетки 4-5 м верхняя прямая подача 3. Передача мяча сверху (снизу) через сетку П/и «Перестрелки».</p> | 2 | |
| 11 | <p><i>Беседа:</i> «Значение утренней гимнастики для организма человека» ОФП – на все группы мышц. СФП-1. Сочетание верхней и нижней передач. Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мячи посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. 2. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. 3. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Правила игры в пионербол. П/и «Мяч капитану».</p> | 2 | |
| 12 | <p>Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП-1. Удар мяча о стену правой, левой рукой. прыжка. 2. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Учебная игра «Пионербол».</p> | 2 | |

| | | | |
|---------------|---|-----------|---|
| 13 | Строевые упражнения. ОФП - Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания, 2) прыжки через скакалку СФП - 1. Бросок мяча сверху у стены На расстоянии от сетки 4-5м подача мяча Учебная игра «Пионербол». | 2 | координации при выполнении упражнений с мячами. |
| 14 | Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) челночный бег 3*10м, 2) гибкость СФП-1. Имитация броска в прыжке через сетку теннисным мячом На расстоянии от сетки 4-5м подача мяча П/и «Подвижная цель» | 2 | |
| 15 | Строевые упр. ОРУ со скакалкой. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег 2) бег на 30м, СФП-1. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м На расстоянии от сетки 4-5м подача мяча Учебная игра «Осаждённая крепость» | 2 | |
| 16 | Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Тестирование Прыжок в длину с места. Учебная игра «Пионербол» | 2 | |
| 17 | ОФП - на все группы мышц. СФП-1. В парах перебрасывание друг другу, двух мячей одновременно . П/и «пионербол» П/и «Пионербол» | 2 | |
| ИТОГО: | | 34 | |