Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Устино-Копьёвская средняя общеобразовательная школа»

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО КР:

М.А.Иванова

Протокол МО № 1 от 29.08.2023г.

**«****СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДЕНО»**

Зам. директора по УВР Директор школы

М.М. Корж Н.В. Кмита

Протокол пед. сов. №1 от 30.08.2023Пр.№54 от 01.09.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**«Пионербол»**

**3 - 4 классы**

​‌

Устинкино, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования «Пионербол» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФОП НОО), Федеральной рабочей программы по учебному курсу физическая культура, Авторской программы В.И. Ляха: «Физическая культура. 1 – 4 классы», рабочей программы воспитания МБОУ «Устино-Копьёвская СОШ» и направлена на обучение правилам игры «Пионербол».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Программа способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Пионербол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Цель**  заключается в овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий пионерболом.

**Задачи:**

- Познакомить обучающихся с таким видом спорта как волейбол; с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа рассчитана на 1 год, для учащихся 3-4 классов, занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа рассчитана на 68 часа.

**НАПРАВЛЕНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:** физкультурно - спортивная

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**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 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 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», «Передай мяч», «Снайперы», «Городки», «Три касания», «Перестрелка», «Точный расчет», «Точно водящему», «Мяч капитану», «Кто больше?», «Обстрел чужого поля», «Пятнашки с мячом».

*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 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 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, приставной 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 2-х 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. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Изучение курса «Пионербол» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*В сфере гражданского воспитания:* уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и много конфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и много конфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины

- России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

*В сфере эстетического воспитания:* восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения; понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формировать потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами

*В сфере физического воспитания:* осознание ценности жизни; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет- среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека, владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

*В сфере трудового воспитания:* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; установка на активное участие в решении практических задач; осознание важности обучения на протяжении всей жизни; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

*В сфере ценности научного познания:* ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

*В сфере адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; открытость опыту и знаниям других; повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, умение осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения курса в начальной школе у обучающегося будут сформированы следующие **метапредметные** результаты:

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* + - * овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* характеризовать явление (действия, поступки), дать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* пользоваться приёмами анализа и синтеза при просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные командные способности в игре;
* планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;
* уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания;
* отслеживать состояния здоровья;
* отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр;
* осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
* владеть понятиями в игре волейбол;
* применять полученные навыки в повседневной жизни;
* формировать первичные навыки судейства;

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
* работать в группе, учитывать мнения партнёров;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения обучающийся научится:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* владеть основными техническими приемами
* применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом
* расширят знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийскому движению,
* получат опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* научаться отслеживать уровень своей физической подготовки, вести

наблюдения за динамикой развития своих физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него при занятиях физической культурой посредством использования физических нагрузок;

* расширить двигательный опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПИОНЕРБОЛ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися | Количество ччасов | Форма организации | Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата | |
| План | Факт |
| **Раздел 1. Теоретический материал - 1ч** | | | | | |  |  |
| 1 | Техника безопасности и охраны труда на занятиях по пионерболу | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная | Правила предупреждения травматизма на занятиях по «Пионербол». Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 01.09 |  |
| **Раздел 2. Специальная физическая подготовка – 33ч** | | | | | | | |
| 2 | Правила игры в пионербол. | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, игра | Правила игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств.  СФП - Имитация верхней передачи с набивными мячами П./И «Передай мяч» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 06.09 |  |
| 3 | Стартовые стойки пионерболиста. Обучение технике броска и ловли мяча | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, игра | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка пионерболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 08.09 |  |
| 4 | Переходы. Прием мяча низкий. Прыжки через скакалку. | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, игра | Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Прыжки через скакалку. СФП - 1. Имитация положения кистей на мяче. 2. В стойке пионерболиста подбросить мяч над собой и поймать его обеими перед ловлей принимают форму мяча. П/И «Снайперы» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 13.09 |  |
| 5 | Приемы мяча: низкий, высокий. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ОРУ. Пионербол | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 15.09 |  |
| 6 | Подачи. Прыжки через скакалку. | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОФП - на все группы мышц. СФП- 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. П/и «Городки» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 20.09 |  |
| 7 | Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча. Подачи. Игра «Три касания». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 22.09 |  |
| 8 | Обучение технике броска и ловли мяча | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 27.09 |  |
| 9 | Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Правила игры. | 11 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 29.09 |  |
| 10 | Обучение технике передачи мяча. Игра «Три касания». | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОФП - на все группы мышц. СФП - 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. Игра «Три касания». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 04.10 |  |
| 11 | Виды подач. Правила формирования команды. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 06.10 |  |
| 12 | Обучение технике передачи мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча. П/и «Городки» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 11.10 |  |
| 13 | Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 13.10 |  |
| 14 | Виды подач. Пионербол по упрощенным правилам. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, передача в парах ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 18.10 |  |
| 15 | Техника выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ОРУ. Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 20.10 |  |
| 16 | Технические действия в парах и группах при выполнении упражнений | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении. Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 25.10 |  |
| 17 | Технические действия в парах и группах при выполнении упражнений | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.  П/и «Городки» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 27.10 |  |
| 18 | Элементы спортивных и подвижных игр | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 08.11 |  |
| 19 | Техника передачи и ловли мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Гимнастические упражнения, подвижные игры. СФП - 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. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 10.11 |  |
| 20 | Броски и ловли мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Прыжок с двух ног с места, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Стоя у стены, учащиеся выполняют бросок в стену, затем ловят мяч. Количество бросков постепенно увеличивается. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 15.11 |  |
| 21 | Верхняя, нижняя передача мяча. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 17.11 |  |
| 22 | Нижняя подача мяча. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 22.11 |  |
| 23 | Передачи и перемещения к мячу | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. В парах игроки направляют мяч друг другу, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.  Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 24.11 |  |
| 24 | Броски и ловли мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 29.11 |  |
| 25 | Стойка игрока, перемещение | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 01.12 |  |
| 26 | Передачи и перемещения к мячу | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Элементы волейбола верхняя, нижняя передача, нижняя подача мяча. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 06.12 |  |
| 27 | Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 08.12 |  |
| 28 | Броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. В парах броски мяча одной рукой, (двумя руками) через сетку. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 13.12 |  |
| 29 | Обучение технике передвижений, передач, бросков. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Прыжок толчком с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 15.12 |  |
| 30 | Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 20.12 |  |
| 31 | Верхняя передача над собой, в стену. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу: а) над собой; б) в стену. П/и«Перестрелка», «Точно водящему». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 22.12 |  |
| 32 | Прыжковые упражнения | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 27.12 |  |
| 33 | Стойка игрока, перемещение | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Стойка игрока, перемещение. Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 29.12 |  |
| 34 | После вертикального отскока от пола поймать мяч. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Стойка игрока, перемещение. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч. П/и «Перестрелка» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 10.01 |  |
| **Раздел 3 Технико-тактические приемы – 34ч** | | | | | | | |
| 35 | Обучение технике передвижений, передач, бросков. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега. В парах: с точного броска партнѐра вернуть мяч с нижней передачи. Нижняя передача мяча, пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 12.01 |  |
| 36 | Виды передач. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Разновидность прыжков. ОРУ. Бросить мяч в стену, подставить под него руки для нижней передачи, направляя его в стену, затем поймать. П/и «Перестрелка» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 17.01 |  |
| 37 | Передача мяча в парах | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.  П/и «Точный расчет» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 19.01 |  |
| 38 | Передача мяча в парах | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Разновидность прыжков. ОРУ. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху тоже, но выполняется передача снизу. П/и:«Точно водящему». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 24.01 |  |
| 39 | Прыжки у сетки | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Разновидность прыжков. ОРУ. Одиночный и двойной блок. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 26.01 |  |
| 40 | Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. В парах первый игрок - бросок мяча вперѐд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками. Правила игры в пионербол. П/и «Мяч капитану». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 31.01 |  |
| 41 | Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. В парах первый игрок - бросок мяча вперѐд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.  Правила игры в пионербол.П/и «Мяч капитану» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 02.02 |  |
| 42 | Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Пионербол | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 07.02 |  |
| 43 | Нападающий бросок с первой линии | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Нападающий бросок через сетку с места и после двух шагов в прыжке. Пионербол | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 09.02 |  |
| 44 | Нападающий бросок со второй линии, после передачи | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Верхние передачи в тройках. Учебная игра. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 14.02 |  |
| 45 | Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Передачи мяча по кругу. Нижняя подача. Учебная игра. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 16.02 |  |
| 46 | Обучение технике передвижений, блокированию | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Передвижение в стойке. Прием мяча двумя руками сверху. Прыжки с подниманием рук вверх с места. Пионербол. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 21.02 |  |
| 47 | Обучение технике передач и бросков | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Многократные передачи сверху над собой. Игра «Кто больше?» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 28.02 |  |
| 48 | Обучение технике передвижений и передач мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Прием мяча двумя руками сверху. Передвижения в стойке. Эстафета | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 01.03 |  |
| 49 | Прием и передача мяча сверху | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Бросок набивного мяча правой левой рукой через сетку на расстоянии от сетки 2-3м. Прием и передача мяча 2 руками сверху. Верхняя передача над собой с перемещением. Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 06.03 |  |
| 50 | Нижняя прямая подача мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Нижняя прямая подача. Верхняя передача от игрока к игроку. Прием и передача мяча в парах. Игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 13.03 |  |
| 51 | Передача мяча сверху | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег. ОРУ. Нижняя подача с 3-4 м. Верхняя передача от игрока к игроку. Передача в парах через сетку. Игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 15.03 |  |
| 52 | Многократные передачи мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Многократные передачи мяча. Двухсторонняя игра в «Пионербол» с элементами волейбола. | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 20.03 |  |
| 53 | Броски мяча парах | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. В парах броски мяча друг другу. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 22.03 |  |
| 54 | Обучение технике передвижений, передач, бросков. | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. В парах броски мяча друг другу. Подбросить мяч вверх перед собой и после удара его о пол, выполнить передачу сверху (снизу). Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 03.04 |  |
| 55 | В броски и ловли мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. СФП – Высота броска 2-3 м. Сопровождать бросок кистями рук. Двукратное и многократное выполнение броска и ловли мяча Подвижная игра «Передай мяч» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 05.04 |  |
| 56 | Передача мяча сверху (снизу) над собой | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Передача мяча сверху (снизу) над собой. Передача мяча сверху (снизу) у стены Подвижная игра «Снайперы» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 10.04 |  |
| 57 | Передача мяча сверху (снизу) у стены | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Передача мяча сверху (снизу) над собой. Передача мяча сверху (снизу) у стены Подвижная игра «Снайперы» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 12.04 |  |
| 58 | Эстафеты с элементами волейбола | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Бросок мяча в парах. Эстафеты с элементами волейбола. Подвижная игра «Передай мяч» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 17.04 |  |
| 59 | Бросок мяча в прыжке | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. В парах первый игрок - бросок мяча вперѐд вверх, второй игрок выполняет передачу мяча сверху после перемещения. В парах бросок мяча в прыжке толчок вверх (с двух ног) через сетку, двумя руками.  Подвижная игра «Мяч капитану». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 19.04 |  |
| 60 | Стойка игрока, перемещение | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Медленный бег, ОРУ. Стойка игрока, перемещение. Бросок мяча в парах. Подвижная игра «Пятнашки с мячом». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 24.04 |  |
| 61 | Передачи и ловли мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег. ОРУ. Стойка игрока, перемещение. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см). Подвижная игра «Обстрел чужого поля». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 26.04 |  |
| 62 | Ловли и передачи мяча | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упр. на осанку, бег. ОРУ. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания партнѐра, мяч набрасывается впереди или через игрока. Доставание обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. Подвижная игра «Обстрел чужого поля». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 03.05 |  |
| 63 | Нападающий удар | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Разбег с 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.) Подвижные игры «Мяч капитану», «Точный расчет». | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 08.05 |  |
| 64 | Передача мяча снизу (сверху) над собой в движении | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. 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. Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 15.05 |  |
| 65 | Имитация нападающего удара | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ. Имитация нападающего удара на гимнастическую скамейку или на сложенные маты. Первый игрок выполняет  верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка. В парах: один подбрасывает мяч вперѐд-вверх, второй подбегает к мячу и выполняет передачу мяча сверху (снизу). Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 17.05 |  |
| 66 | Контроль выполнения подачи мяча по зонам | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | ОРУ с мячами. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подача на партнера с высокой и низкой траектории полета мяча. Подача мяча заданным способом на сторону соперника через сетку. Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 22.05 |  |
| 67 | Учебные игры с заданиями. Судейство | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости. Удар мяча о стену правой, левой рукой. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача. Передача мяча сверху (снизу) через сетку. Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 24.05 |  |
| 68 | Участие в школьных соревнованиях по пионерболу | 1 | Индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, игра | Упражнения на развитие быстроты, силы, ловкости. Удар мяча о стену правой, левой рукой. На расстоянии от сетки4-5 м верхняя прямая подача. Передача мяча сверху (снизу) через сетку. Учебная игра «Пионербол» | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1699180010386978&usg=AOvVaw0m8V3MXceB3X8vZAgDSTZv) <https://www.fizkultura.ru/mobile_game> | 29.05 |  |