

**« Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа»**

**Рабочая учебная программа  
по внеурочной деятельности.  
Общая физическая подготовка 5 класс.**

Составил: Марков Ф.А.

2024 год

**Пояснительная записка.**

- Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся по предмету физической культуре ОФП для 5-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, общая и 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. Техничко-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
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		

2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	
2.2	Плакаты методические	д	
3	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Мультимедийный компьютер	д	
3.2	Принтер	д	
3.3	Копировальный аппарат	д	
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
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	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
6.1	Спортивный зал большой игровой		С 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](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 класса.**

№ пп	№ урока	план	Дата	Тема урока	УУД, развиваемые на уроке	ЭОР
		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.	<b>Предметные:</b> - Применять правила ТБ на внеурочной деятельности по пионерболу. - Знать правила игры в пионербол.	
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.	- Знать правила различных подвижных игр.  <b>Метапредметные:</b>	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.	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя.	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	<b>Регулятивные:</b> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	

				двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.	выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	
5	5	5 неделя		Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра в пионербол.		
6	6	6 неделя		Поддача 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.	<i>Коммуникативные:</i> 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.	
7	7	7 неделя		Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.		
8	8	8 неделя		Поддача 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		Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. ОРУ. Беговые упражнения. Нападающий бросок. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.		
10	10	10		Нападающий бросок через сетку с места и после двух	<i>Личностные:</i> Развитие мотивов учебной	2

		неделя		шагов в прыжке. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Блокирование. Беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	<p>деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
<b>11</b>	<b>11</b>	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.		
<b>12</b>	<b>12</b>	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.		
<b>13</b>	<b>13</b>	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.		
<b>14</b>	<b>14</b>	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.		
<b>15</b>	<b>15</b>	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.		
<b>16</b>	<b>16</b>	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.		
<b>17</b>	<b>17</b>	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.		
<b>18</b>	<b>18</b>	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.		
<b>19</b>	<b>19</b>	19 неделя		Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол.		
<b>20</b>	<b>20</b>	20 неделя		Групповые тактические действия. Страховка игрока слабо принимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча		

				после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	
<b>21</b>	<b>21</b>	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.	<b>3</b>
<b>22</b>	<b>22</b>	22 неделя		Игра с индивидуальными заданиями. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочная игра в пионербол.	<b>1</b>
<b>23</b>	<b>23</b>	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.	
<b>24</b>	<b>24</b>	24 неделя		Закрепление командных тактических действий в игре. Передачи мяча в парах. ОРУ. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	
<b>25</b>	<b>25</b>	25 неделя		Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	
<b>26</b>	<b>26</b>	25 неделя		Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных	<b>2</b>

				<p>тактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	
<b>27</b>	<b>27</b>	27 неделя		<p>Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	
<b>28</b>	<b>28</b>	28 неделя		<p>Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	<b>3</b>
<b>29</b>	<b>29</b>	29 неделя		<p>Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	
<b>30</b>	<b>30</b>	30 неделя		<p>Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Подача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.</p>	



<b>31</b>	<b>31</b>	31 неделя		Учебная игра с самостоятельным судейством. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Специальные беговые упражнения. Тренировочная игра в пионербол. Силовые упражнения.	
<b>32</b>	<b>32</b>	32 неделя		Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	<b>3</b>
<b>33</b>	<b>33</b>	33 неделя		Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	
<b>34</b>	<b>34</b>	34 неделя		Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командных тактических действий в игре. Поддача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра в пионербол.	