Приложение № 10

к адаптированной общеобразовательной программе образования обучающихся с задержкой психического развития

МОУ «Рудновская ООШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПОДВИЖНЫМ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ**

**ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ**

**(уровень основного общего образования)**

**с. Рудное**

**Общая характеристика учебного предмета**

**Цели и задачи курса**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

  **Цель** учебного предмета "Физическая культура" —  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

**Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

В соответствии с требованиями ФГОС ООО, рекомендациями СанПиН 2.4.2. 2821, учебным планом в уровне основного общего образования программа по направлению «Подвижные и спортивные игры» предназначена для обучающихся 5 -9 классов, за счет части формируемой участниками образовательного процесса. Занятия проходят 1 час в неделю в 5 – 9 классах – 34 часа..

**Распределение программного материала**

**3.Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Всего часов |
| классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Физическое совершенствование | В режиме учебного дня и учебной недели |
| 2.1 | Настольный тенис | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Бадминтон | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.3 | Русская лапта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.4 | пионербол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.5 | Волейбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2.6 | Футбол | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.7 | Баскетбол | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | В процессе уроков и самостоятельных занятий |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |
|  |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять основные технические действия и приемы игры в пионербол, русская лапта, бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* освоение основ игры в подвижные и спортивные игры, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
* приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
* формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по различным видам спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное - обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения. Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в различных турнирах в школе, участие в соревнованиях по подвижным и спортивным играм на городском уровне.

**Содержание курса физическая культура**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Подвижные и спортивные игры» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Подвижные и спортивные игры» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

                 **Знания о физической культуре**(в процессе занятий):

**Физическая культура и спорт.** Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

**Гигиена, предупреждение травм.** Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по подвижным и спортивным играм.

                 **Физическое совершенствование**

**Футбол:**

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой  Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

**Волейбол:**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

**Бадминтон:**

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача.  Короткие удары Общая физическая подготовка

**Баскетбол:**

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками  с места. Штрафной бросок  Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

**Настольный теннис:**

Выбор ракетки и способы держания.Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа. Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

**Русская лапта:**

Правила игры в лапту, способы ударов по мячу, положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач; условное деление площадки на зоны; способы групповых и командных взаимодействий игроков; термины русской лапты. Выполнять нижний удар, выполнять верхний удар, выполнять удар с боку; выполнять передачу; выполнять приём мяча снизу; выполнять приём мяча двумя руками сверху; применять технические и тактические действия в игровой подготовке.

**5 класс - Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел и тема урока , кол-во часов** | **Содержание урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
|  | **БАСКЕТБОЛ – 8 часов** |  |  |
| 1 | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). |
| 2 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 3 | Броски в кольцо в движении и с места. Совершенствование бросков. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 4 | Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование ведения мяча и дриблинга. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 5 | Ловля передача и перехват мяча. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 6 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 7 | Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 8 | Учебная игра. Основы знаний по теме «баскетбол». | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Броски в кольцо. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Уметь владеть техникой броска мяча ,защитными действиями |
|  | **Пионербол– 8 часов** |  |
| 9 | Инструктаж Т/Б по Пионерболу. Стойки перемещения. Ловля и передача мячаУчебная игра Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правилигры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения длярук, ног, туловища. |
| 10 | СБУ. Стойки перемещения. Ловля и передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |   |   |
|  | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 11 | СБУ. Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |

 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командныхтактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча послеподачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
| 12 | Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 13 | Броски мяча в прыжке ч/з сетку. Подачи мячаУчебная игра Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениемнаправления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 14 | Броски мяча. Учебная игра Пионербол | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения накоординацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 15 | Учебная игра Пионербол | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабопринимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи.Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |
| 16 | Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |   |   |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра |  |

 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
|  |  **Волейбол – 8 часов** |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные правила игры... | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 18 | Нижняя и верхняя передача мяча. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 19 | Подачи: нижняя, боковая и верхняя. | Физические качества. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 20 | Техника нападающего удара. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча двумя руками снизу  | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 21 | Блокирование одиночное и групповое. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 22 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 23 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 24 | Учебная игра. Основы знаний по теме «волейбол». | Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
|  | **Футбол – 3 часа** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по теме «Футбол». Ведение мяча. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Передача мяча, ведение мяча. Удары по мячу | Уметь владеть техникой перемещений, передачами, ведением и ударами по мячу. |
| 26 | Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
| 27 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
|  |  **Русская лапта -2часа** |  |  |
| 28 | ИТБ «Русская лапта» Правила игры, учебная игра. | Правила игры . Техника безопасности. Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.* Исходное положение – стоя, ноги врозь: одну ногу выставить вперед, держа биту над головой, сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
* В стойке готовности выполнить удары по мячу, подброшенному партнером на указанную высоту.
 | Совершенствование техники игры в Русскую лапту.Проверка общефизической подготовки учащихся.  |
| 29 | Учебная игра «Русская лапта» | Упражнение на совершенствование ловли и передачи малого мяча (количество повторений 9-10 раз). ОРУ | обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ |
|  | **Бадминтон – 2 часа** |  |  |
| 30 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Бадминтон. Стойки и перемещения | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | Знать историю развития бадминтона.Излагать общие правила игры в бадминтон. |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | Основные содержатель ные линии.Упражнения  с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
|  | **Настольный теннис – 3 часа** |  |  |
| 32 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Настольный теннис  | Значение  разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | - Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 33 | СБУ. Стойки, перемещения, выпады. | Правила игры,  Оборудование для игры в настольный теннис | Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 34 | Хваты ракетки. Набивание различной стороной ракетки | - техника подачи мяча. Передвижения теннисиста. | основные виды вращения мяча- подачи мяча: «маятник», «челнок» |

**6 класс - Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел и тема урока , кол-во часов** | **Содержание урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
|  | **БАСКЕТБОЛ – 8 часов** |  |  |
| 1 | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). |
| 2 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 3 | Броски в кольцо в движении и с места. Совершенствование бросков. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 4 | Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование ведения мяча и дриблинга. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 5 | Ловля передача и перехват мяча. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 6 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 7 | Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 8 | Учебная игра. Основы знаний по теме «баскетбол». | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Броски в кольцо. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Уметь владеть техникой броска мяча ,защитными действиями |
|  | **Пионербол– 8 часов** |  |
| 9 | Инструктаж Т/Б по Пионерболу. Стойки перемещения. Ловля и передача мячаУчебная игра Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правилигры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения длярук, ног, туловища. |
| 10 | СБУ. Стойки перемещения. Ловля и передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |   |   |
|  | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 11 | СБУ. Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |

 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командныхтактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча послеподачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
| 12 | Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 13 | Броски мяча в прыжке ч/з сетку. Подачи мячаУчебная игра Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениемнаправления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 14 | Броски мяча. Учебная игра Пионербол | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения накоординацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 15 | Учебная игра Пионербол | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабопринимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи.Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |
| 16 | Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |   |   |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра |  |

 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
|  |  **Волейбол – 8 часов** |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные правила игры... | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 18 | Нижняя и верхняя передача мяча. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 19 | Подачи: нижняя, боковая и верхняя. | Физические качества. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 20 | Техника нападающего удара. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча двумя руками снизу  | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 21 | Блокирование одиночное и групповое. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 22 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 23 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 24 | Учебная игра. Основы знаний по теме «волейбол». | Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
|  | **Футбол – 3 часа** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по теме «Футбол». Ведение мяча. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Передача мяча, ведение мяча. Удары по мячу | Уметь владеть техникой перемещений, передачами, ведением и ударами по мячу. |
| 26 | Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
| 27 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
|  |  **Русская лапта -2часа** |  |  |
| 28 | ИТБ «Русская лапта» Правила игры, учебная игра. | Правила игры . Техника безопасности. Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.* Исходное положение – стоя, ноги врозь: одну ногу выставить вперед, держа биту над головой, сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
* В стойке готовности выполнить удары по мячу, подброшенному партнером на указанную высоту.
 | Совершенствование техники игры в Русскую лапту.Проверка общефизической подготовки учащихся.  |
| 29 | Учебная игра «Русская лапта» | Упражнение на совершенствование ловли и передачи малого мяча (количество повторений 9-10 раз). ОРУ | обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ |
|  | **Бадминтон – 2 часа** |  |  |
| 30 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Бадминтон. Стойки и перемещения | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | Знать историю развития бадминтона.Излагать общие правила игры в бадминтон. |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | Основные содержатель ные линии.Упражнения  с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
|  | **Настольный теннис – 3 часа** |  |  |
| 32 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Настольный теннис  | Значение  разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | - Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 33 | СБУ. Стойки, перемещения, выпады. | Правила игры,  Оборудование для игры в настольный теннис | Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 34 | Хваты ракетки. Набивание различной стороной ракетки | - техника подачи мяча. Передвижения теннисиста. | основные виды вращения мяча- подачи мяча: «маятник», «челнок» |

**7 класс - Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел и тема урока , кол-во часов** | **Содержание урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
|  | **БАСКЕТБОЛ – 8 часов** |  |  |
| 1 | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). |
| 2 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 3 | Броски в кольцо в движении и с места. Совершенствование бросков. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 4 | Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование ведения мяча и дриблинга. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 5 | Ловля передача и перехват мяча. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 6 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 7 | Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 8 | Учебная игра. Основы знаний по теме «баскетбол». | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Броски в кольцо. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Уметь владеть техникой броска мяча ,защитными действиями |
|  | **Пионербол– 8 часов** |  |
| 9 | Инструктаж Т/Б по Пионерболу. Стойки перемещения. Ловля и передача мячаУчебная игра Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правилигры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения длярук, ног, туловища. |
| 10 | СБУ. Стойки перемещения. Ловля и передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |   |   |
|  | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 11 | СБУ. Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |

 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командныхтактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча послеподачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
| 12 | Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 13 | Броски мяча в прыжке ч/з сетку. Подачи мячаУчебная игра Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениемнаправления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 14 | Броски мяча. Учебная игра Пионербол | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения накоординацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 15 | Учебная игра Пионербол | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабопринимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи.Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |
| 16 | Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |   |   |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра |  |

 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
|  |  **Волейбол – 8 часов** |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные правила игры... | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 18 | Нижняя и верхняя передача мяча. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 19 | Подачи: нижняя, боковая и верхняя. | Физические качества. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 20 | Техника нападающего удара. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча двумя руками снизу  | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 21 | Блокирование одиночное и групповое. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 22 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 23 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 24 | Учебная игра. Основы знаний по теме «волейбол». | Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
|  | **Футбол – 3 часа** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по теме «Футбол». Ведение мяча. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Передача мяча, ведение мяча. Удары по мячу | Уметь владеть техникой перемещений, передачами, ведением и ударами по мячу. |
| 26 | Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
| 27 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
|  |  **Русская лапта -2часа** |  |  |
| 28 | ИТБ «Русская лапта» Правила игры, учебная игра. | Правила игры . Техника безопасности. Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.* Исходное положение – стоя, ноги врозь: одну ногу выставить вперед, держа биту над головой, сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
* В стойке готовности выполнить удары по мячу, подброшенному партнером на указанную высоту.
 | Совершенствование техники игры в Русскую лапту.Проверка общефизической подготовки учащихся.  |
| 29 | Учебная игра «Русская лапта» | Упражнение на совершенствование ловли и передачи малого мяча (количество повторений 9-10 раз). ОРУ | обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ |
|  | **Бадминтон – 2 часа** |  |  |
| 30 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Бадминтон. Стойки и перемещения | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | Знать историю развития бадминтона.Излагать общие правила игры в бадминтон. |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | Основные содержатель ные линии.Упражнения  с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
|  | **Настольный теннис – 3 часа** |  |  |
| 32 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Настольный теннис  | Значение  разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | - Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 33 | СБУ. Стойки, перемещения, выпады. | Правила игры,  Оборудование для игры в настольный теннис | Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 34 | Хваты ракетки. Набивание различной стороной ракетки | - техника подачи мяча. Передвижения теннисиста. | основные виды вращения мяча- подачи мяча: «маятник», «челнок» |

**8 класс - Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел и тема урока , кол-во часов** | **Содержание урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
|  | **БАСКЕТБОЛ – 8 часов** |  |  |
| 1 | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). |
| 2 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 3 | Броски в кольцо в движении и с места. Совершенствование бросков. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 4 | Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование ведения мяча и дриблинга. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 5 | Ловля передача и перехват мяча. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 6 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 7 | Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 8 | Учебная игра. Основы знаний по теме «баскетбол». | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Броски в кольцо. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Уметь владеть техникой броска мяча ,защитными действиями |
|  | **Пионербол– 8 часов** |  |
| 9 | Инструктаж Т/Б по Пионерболу. Стойки перемещения. Ловля и передача мячаУчебная игра Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правилигры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения длярук, ног, туловища. |
| 10 | СБУ. Стойки перемещения. Ловля и передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |   |   |
|  | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 11 | СБУ. Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |

 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командныхтактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча послеподачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
| 12 | Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 13 | Броски мяча в прыжке ч/з сетку. Подачи мячаУчебная игра Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениемнаправления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 14 | Броски мяча. Учебная игра Пионербол | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения накоординацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 15 | Учебная игра Пионербол | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабопринимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи.Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |
| 16 | Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |   |   |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра |  |

 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
|  |  **Волейбол – 8 часов** |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные правила игры... | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 18 | Нижняя и верхняя передача мяча. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 19 | Подачи: нижняя, боковая и верхняя. | Физические качества. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 20 | Техника нападающего удара. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча двумя руками снизу  | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 21 | Блокирование одиночное и групповое. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 22 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 23 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 24 | Учебная игра. Основы знаний по теме «волейбол». | Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
|  | **Футбол – 3 часа** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по теме «Футбол». Ведение мяча. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Передача мяча, ведение мяча. Удары по мячу | Уметь владеть техникой перемещений, передачами, ведением и ударами по мячу. |
| 26 | Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
| 27 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
|  |  **Русская лапта -2часа** |  |  |
| 28 | ИТБ «Русская лапта» Правила игры, учебная игра. | Правила игры . Техника безопасности. Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.* Исходное положение – стоя, ноги врозь: одну ногу выставить вперед, держа биту над головой, сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
* В стойке готовности выполнить удары по мячу, подброшенному партнером на указанную высоту.
 | Совершенствование техники игры в Русскую лапту.Проверка общефизической подготовки учащихся.  |
| 29 | Учебная игра «Русская лапта» | Упражнение на совершенствование ловли и передачи малого мяча (количество повторений 9-10 раз). ОРУ | обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ |
|  | **Бадминтон – 2 часа** |  |  |
| 30 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Бадминтон. Стойки и перемещения | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | Знать историю развития бадминтона.Излагать общие правила игры в бадминтон. |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | Основные содержатель ные линии.Упражнения  с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
|  | **Настольный теннис – 3 часа** |  |  |
| 32 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Настольный теннис  | Значение  разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | - Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 33 | СБУ. Стойки, перемещения, выпады. | Правила игры,  Оборудование для игры в настольный теннис | Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 34 | Хваты ракетки. Набивание различной стороной ракетки | - техника подачи мяча. Передвижения теннисиста. | основные виды вращения мяча- подачи мяча: «маятник», «челнок» |

**9 класс - Тематическое планирование:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел и тема урока , кол-во часов** | **Содержание урока** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
|  | **БАСКЕТБОЛ – 8 часов** |  |  |
| 1 | Т.Б. на занятиях по баскетболу. Основные правила игры.. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. Знать правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по баскетболу и (мини-баскетболу). |
| 2 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра. | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 3 | Броски в кольцо в движении и с места. Совершенствование бросков. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками с места после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 4 | Ведение мяча, дриблинг. Совершенствование ведения мяча и дриблинга. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча, броски в кольцо. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ведения, броска мяча. |
| 5 | Ловля передача и перехват мяча. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Позиционное нападение без изменения позиций. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 6 | Стойки, повороты, перемещения. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Учебная игра | Уметь владеть техникой перемещений, ловли и передачи мяча. |
| 7 | Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Тактика свободного нападения. Учебная игра | Уметь владеть в игре тактическими действиями |
| 8 | Учебная игра. Основы знаний по теме «баскетбол». | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Броски в кольцо. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, после ловли. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | Уметь владеть техникой броска мяча ,защитными действиями |
|  | **Пионербол– 8 часов** |  |
| 9 | Инструктаж Т/Б по Пионерболу. Стойки перемещения. Ловля и передача мячаУчебная игра Пионербол | Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока. | ТБ при проведении игры. Предупреждение травматизма. Правилигры в пионербол. Разметка площадки. Стойка игрока.Передвижение игроков по площадке. Силовые упражнения длярук, ног, туловища. |
| 10 | СБУ. Стойки перемещения. Ловля и передача мяча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей» |   |   |
|  | Перемещение по площадке. Переход.Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м. |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 11 | СБУ. Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках.Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |  |

 | Учебная игра по правилам соревнований. Закрепление командныхтактических действий в игре. Подача мяча. Прием мяча послеподачи. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
| 12 | Броски мяча в прыжке. Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.Перемещение приставным шагом. Челночный бег. |   |   |
|  | Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. |  |  |

 | Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача мяча в парах наместе, в движении. Специальные беговые упражнения с ловлеймяча. Перемещение приставным шагом. Игра в пионербол. |
| 13 | Броски мяча в прыжке ч/з сетку. Подачи мячаУчебная игра Пионербол | Обучение подаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах.Упражнения с набивным мячом. Челночный бег. | Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменениемнаправления. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 14 | Броски мяча. Учебная игра Пионербол | Обучение нападающему броску. Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. | Действия игрока после приема мяча. Упражнения накоординацию. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Броскимяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Игра впионербол. |
| 15 | Учебная игра Пионербол | Подача мяча по зонам. Закрепление подачи мяча. Нападающий бросок. Приём подачи, передача к сетке. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. | Групповые тактические действия. Страховка игрока слабопринимающего подачу. Подача мяча. Прием мяча после подачи.Передачи мяча в парах. Тренировочная игра в пионербол. |
| 16 | Учебная игра Пионербол |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами. |   |   |
|  | Прием мяча в падении. Передача мяча. Учебно-тренировочная игра |  |

 | Закрепление блокирования нападающего броска. Подача мяча.Прием мяча после подачи. Силовые упражнения для рук, ног,туловища. Развитие двигательных качеств. Тренировочная игра впионербол. |
|  |  **Волейбол – 8 часов** |  |
| 17 | Т.Б. на занятиях по волейболу. Основные правила игры... | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по волейболу. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча двумя руками сверху на месте | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 18 | Нижняя и верхняя передача мяча. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 19 | Подачи: нижняя, боковая и верхняя. | Физические качества. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 20 | Техника нападающего удара. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Прием и передача мяча двумя руками снизу  | Уметь владеть техникой передвижений, приема и передачи мяча |
| 21 | Блокирование одиночное и групповое. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
| 22 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 23 | Тактика игры. Учебная игра. | Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Уметь владеть техникой нападающего удара, подачи и приема подачи |
| 24 | Учебная игра. Основы знаний по теме «волейбол». | Командные (игровые) виды спорта. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. | Уметь владеть техникой передвижений, приема передачи мяча и подачи мяча |
|  | **Футбол – 3 часа** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по теме «Футбол». Ведение мяча. | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений. Передача мяча, ведение мяча. Удары по мячу | Уметь владеть техникой перемещений, передачами, ведением и ударами по мячу. |
| 26 | Стойки, перемещения игрока. Передача, ведение мяча. Удары по мячу | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
| 27 | Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра в футбол | Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Технические приемы и тактические действия в футболе (мини-футболе). Игра с использование корпуса. | Уметь играть с использованием корпуса |
|  |  **Русская лапта -2часа** |  |  |
| 28 | ИТБ «Русская лапта» Правила игры, учебная игра. | Правила игры . Техника безопасности. Совершенствование техники удара битой по теннисному мячу, способом сверху.* Исходное положение – стоя, ноги врозь: одну ногу выставить вперед, держа биту над головой, сделать замах назад, прогнуться и резким движением выполнить имитацию удара по мячу, активно сгибая туловище и выпрямляя руки.
* В стойке готовности выполнить удары по мячу, подброшенному партнером на указанную высоту.
 | Совершенствование техники игры в Русскую лапту.Проверка общефизической подготовки учащихся.  |
| 29 | Учебная игра «Русская лапта» | Упражнение на совершенствование ловли и передачи малого мяча (количество повторений 9-10 раз). ОРУ | обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ |
|  | **Бадминтон – 2 часа** |  |  |
| 30 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Бадминтон. Стойки и перемещения | Ознакомление с правилами безопасности на уроках бадминтона; 2. Изучение способов хвата ракетки.3. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. | Знать историю развития бадминтона.Излагать общие правила игры в бадминтон. |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.Способы держания (хватки) ракетки.Игровые стойки в бадминтоне.Передвижения по площадке. | Основные содержатель ные линии.Упражнения  с воланом: а). индивидуальные с воланом, с двумя воланами; б)парные упражнения с воланом, с двумя воланами. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом и воздушным или поролоновым мячиком.Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка, стойка при приеме подачи.Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | Демонстрировать основные способы хватки ракетки.Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону. |
|  | **Настольный теннис – 3 часа** |  |  |
| 32 | Инструктаж Т/Б. Правила игры Настольный теннис  | Значение  разминки перед тренировкой. Правила игры в настольный теннис | - Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 33 | СБУ. Стойки, перемещения, выпады. | Правила игры,  Оборудование для игры в настольный теннис | Упражнения для развития гибкости  - Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции  |
| 34 | Хваты ракетки. Набивание различной стороной ракетки | - техника подачи мяча. Передвижения теннисиста. | основные виды вращения мяча- подачи мяча: «маятник», «челнок» |