**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**

**основная общеобразовательная школа № 4 имени И.И.Миронова**

 **города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск**

 **Самарской области (ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевска)**

**Программа**

 **внеурочной деятельности**

 ***«Спортивные игры»***

 ***направление: спортивно-оздоровительное***

**Адресность:** 5-6 классы **Составитель:** Оконечникова Ольга Александровна**,**учитель физической культуры

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы**

Результаты освоения программного материала по предмету «Спортивные игры» оцениваются по трем уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения определённых видов спорта. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия данными видами спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности такими видами спорта как: футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, бадминтон;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по определённым видам спорта, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в данных видах спорта;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений в определённых видах спорта.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по бадминтону, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из выше сказанных видов спорта, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по данным видам спорта.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в образовательном процессе. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по определённым видам спорта.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития данным видов спорта в олимпийском движение, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития данных видов спорта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте данных видов спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по данным видам спорта, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по футболу, баскетболу, настольному теннису, волейболу, бадминтону.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия по вышесказанным видам спорта разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия по определённым видам спорта, формировать телосложение и правильную осанку, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о данных видах спорта;
* способность осуществлять судейство соревнований по данным видам спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать эффективность этих занятий.

 **Содержание программы «Спортивные игры»**

В данной программе описывается содержание основных форм физической культуры по футболу, баскетболу, настольному теннису, волейболу, бадминтону в 5-х классах (разучивание двигательных действий), в 6-х классах (закрепление двигательных действий).

**Место в плане внеурочной деятельности**

Согласно плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 4 на изучение предмета «Спортивные игры» в 5, 6 классах отводится по
 1 учебному часу в неделю итого 34 учебных часа в год.

Содержание данной программы способствует расширению знаний и умений по физической культуре, обеспечивает физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей, а именно:

* пониманию роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством волейбола;
* овладению системой знаний о физическом развитии и физической подготовленности и функциональных системах организма;
* освоению умений самостоятельно организовывать занятия волейболом, регулировать физические нагрузки на этих занятиях, т. е., обучающиеся самостоятельно должны отбирать средства и методы занятий, организовывать занятия, определять эффективность занятий в соответствии с поставленной задачей, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности;
* углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения в целом и волейбола в частности.

**Знания о физической культуре**

***История развития спортивных игр: «Футбол», «баскетбол», «настольный теннис, «волейбол»****,* ***«бадминтон».***  История развития этих видов спорта, и их роль в современном обществе. История зарождения данных видов спортав мире, СССР и России. Олимпийское движение в данных видах спорта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – в данных видах спорта на международной арене.

***Базовые понятия физической культуры.***Основные термины и понятия в каждом виде спорта. Правила игры. Техническая подготовка. Основные технические приемы игры в данные виды спорта. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений в этих видах спорта. Физическое развитие человека. Физическая подготовка игроков, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств в каждом виде спорта. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы). Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий вышеперечисленными видами спорта в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия данными видами спорта, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

***Физическая культура человека.***Режим дня обучающегося его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Гигиенические требования к проведению занятий по данным видам спорта. Форма для занятий. Правила и техника безопасности на занятиях по данным видам спорта. Правила закаливания организма. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием, физической подготовленностью. Влияние занятий данными видами спорта на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Основы планирования тренировочных занятий в этих видах спорта, их структура и содержание. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж, проведение банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной)деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий.***Подготовка места для занятий, размеры игровой площадки, игровой стол, инвентарь. Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Планирование занятий по каждому виду спорта. Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в вышеперечисленные виды спорта.

***Оценка эффективности занятий.*** Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в волейболе. Оценка основных технических приемов игры. Способы выявления и устранения ошибок. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

 **Сетка часов занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность**  | **Вид спорта** | **5класс** | **6класс** |
| ОФП | **футбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **баскетбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **н/теннис** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| **волейбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **бадминтон** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| СФП | **футбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **баскетбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **н/теннис** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| **волейбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **бадминтон** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| Техническая подготовка | **футбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **баскетбол** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| **н/теннис** | 3(в процессе занятий) | 3(в процессе занятий) |
| **волейбол** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| **бадминтон** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| Тактическая подготовка | **футбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **баскетбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **н/теннис** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| **волейбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **бадминтон** | 2 (в процессе занятий) | 2 (в процессе занятий) |
| Теоретическая подготовка | **футбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **баскетбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **н/теннис** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **волейбол** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
| **бадминтон** | 1 (в процессе занятий) | 1 (в процессе занятий) |
|  | **Итого:** | **34ч** | **34ч** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **5 КЛАСС** | **6 КЛАСС** |
| Футбол | 5 часов | 5 часов |
| Баскетбол | 6 часов | 6 часов |
| Н/ теннис | 10 часов | 10 часов |
| Волейбол | 6 часов | 6 часов |
| Бадминтон  | 7 часов | 7 часов |

Занятия осуществляются по триместрам, поэтому изучение предметов в
 5 классе (34 часа), 6 классе (34 часа), будет проходить в следующем режиме:

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет** | **Количество часов в:** |
| неделю | триместр | год |
| **I** | **II** | **III** |
| 5кл. | 6кл. | 5кл. | 6кл. | 5кл. | 6кл. |
| Футбол | 1 | 5 | 5 | - | - | 10 |
| Баскетбол | 1 | 5 | 5 | 1 | 1 | - | 12 |
| Н/ теннис | 1 | - | 10 | 10 | - | 20 |
| Волейбол | 1 | - | - | 6 | 6 | 12 |
| Бадминтон | 1 | - | - | 7 | 7 | 14 |
|  | Итого: | 10 | 10 | 11 | 11 | 13 | 13 | **68** |

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» в каждом классе рассчитана на 34учебных часа, в том числе для проведения:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид работы** | **Физическая культура**  |
| триместр | год |
| **I** | **II** | **III** |
| Мониторинг (кол-во) | 6 |  | 6 | **12** |
| Тестовые задания (кол-во) |  | 4 | 1 | **5** |

**Уровни**

В результате занятий на ***базовом уровне***, у обучающихся формируются первоначальные знания, умения и навыки.

*В познавательной деятельности:*

* использование наблюдений;
* исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
* умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств;

*В рефлексивной деятельности:*

* самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на занятияхспортивных игр;
* владение навыками контроля своей деятельности на занятиях спортивных игр;
* соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

В результате занятий на ***повышенном уровне***, у обучающихся формируются знания, умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенции.

*В познавательной деятельности:*

* использование наблюдений, измерений и моделирования;
* комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
* исследование несложных практических ситуаций.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

* умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
* умение составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств, подготовительные и подводящие упражнения для определённых видов спорта;
* умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы по определённым видам спорта.).

*В рефлексивной деятельности:*

* самостоятельная организация учебной деятельности обучающихся на уроке физической культуре по определённым видам спорта;
* владение навыками контроля и оценки своей деятельности на занятиях по данным видам спорта;
* соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

**Формы организации**

Основной формой организации внеурочной деятельности в образовательном учреждении является занятие. Занятие состоит из вводно-подго­то­вительной части, включающая упражнения общей и специальной подготовки, основ­ной части, направленной на обучение технических приемов в определённом виде спорта, тактических действий игрока на площадке и игры в определённый вид спорта по правилам.

Помимо основной формы внеурочной деятельности проводятся и вспомогательные: беседа, эстафеты, игра, соревнования.

**Формы контроля**

 Соревнования, мониторинг, тестирование.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности внеурочная программа включает в себя следующие разделы: *«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотива­цион­ный компонент деятельности).*

В разделе ***«Знания о физической культуре»***представлены основные термины и понятия игры в футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, бадминтон, история их развития, и их роль в современном обществе. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки спортсменов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по вышесказанным видам спорта, даются правила игры и требования техники безопасности.

Раздел ***«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания об игре в определённый вид спорта и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий определённым видом спорта с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды.

Раздел ***«Физическое совершенствование»,*** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздо­ро­ви­тельная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоро­ви­тель­ная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразви­вающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки детей. Освоение обучающихся техники передвижения по площадке, техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху и приёму мяча двумя руками снизув волейболе; техники выполнения ударов по мячу головой и ногой, остановки и ведение мяча, обманных движений в футболе; техники правильной хватки ракетки, способов игры, технике передвижений, сочетание различных ударов в настольном теннисе; техники передвижения, нападения, владения мячом в баскетболе; способам хватки ракетки, подач, ударовпо волану, технике передвижения по площадке, так же технико-тактических действий во всех представленных видах спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью, ориентирована на обучение: стойкам при выполнении передачи мяча сверху двумя руками, приеме мяча снизу двумя руками; передвижениям по зонам площадки; нижней и верхней подач; нападающему удару в **волейболе**; стойкам при подаче, приеме волана; передвижениям по зонам площадки; плоской, короткой подач, открытой и закрытой стороной ракетки; нападающему, блокирующему, плоскому ударам; приемам короткого удара справа, слева, с отбросом на заднюю линию, подставка открытой и закрытой стороной ракетки у сетки в **бадминтоне**; техники передвижения по площадке, ударам по мячу головой, ногой, остановки и ведения мяча ногой в **футболе**; правильной хватке ракетки, способов игры, техники перемещений, выполнении подач, ударов «накат» справа и слева в **настольном теннисе**; техники передвижения, нападения, владения мячом, бросков мяча двумя руками и одной в **баскетболе**. Совершенствование тактики игры в нападении, в защите, в разных зонах площадки. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в данные виды спорта по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В тематическом планировании отражены темы основных раз­делов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся 5-6 классов. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания это­го учебного курса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы (раздела) | Всего часов | Из них | Формы контроля |
| теория | практика |
| 1 | ***«Знания*** ***о физической культуре»*** | 5 | 5 | - | Соревнования, тестирование |
| 2 | ***«Способы двигательной******(физкультурной) деятельности»*** | 22 | - | 22 | Тестирование, мониторинг |
| 3 | ***«Физическое совершенствование»*** | 7 | - | 7 | Соревнования, тестирование, мониторинг |

*Тематическое планирование: «Футбол».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов на изучение раздела |
| Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1.** | **Техника, приемы и тактика игры.** | **2** | **-** | **2** |
| 1.1. | Правила передвижения при игре в футбол. | в процессе занятий | - | + |
| 1.2. | Техника ведения мяча, ударов по мячу головой, ногой. | в процессе занятий | - | + |
| 1.3. | Техника остановки, вбрасывания из-за боковой линии мяча, обманные движения | в процессе занятий | - | + |
| 1.4. | Техника игры вратаря. | в процессе занятий | - | + |
| 1.5. | Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Тактика вратаря. | в процессе занятий | - | + |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |
| ВСЕГО: | **5** | **1** | **4** |

 *Тематическое планирование: «Баскетбол».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов на изучение раздела |
| Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1.** | **Техника, приемы и тактика игры.** | **3** | **-** | **3** |
| 1.1. | Техника передвижения при игре в баскетбол. | в процессе занятий | - | + |
| 1.2. | Техника владения мячом. | в процессе занятий | - | + |
| 1.3. | Техника ловли мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. | в процессе занятий | - | + |
| 1.4. | Техника броска мяча одной, двумя руками с места. Штрафной бросок. | в процессе занятий | - | + |
| 1.5. | Тактика игры. Групповые действия. | в процессе занятий | - | + |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |
| ВСЕГО: | **6** | **1** | **5** |

 *Тематическое планирование: «Настольный теннис».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов на изучение раздела |
| Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1.** | **Техника, приемы и тактика игры.** | **5** | **-** | **5** |
| 1.1. | Техника перемещения при игре в настольный теннис. | в процессе занятий | - | + |
| 1.2. | Основы техникиигры в настольный теннис: упражнения с мячом и ракеткой; изучение подач. | в процессе занятий | - | + |
| 1.3. | Правильная хватка ракетки. Способ игры. | в процессе занятий | - | + |
| 1.4. | Техника выполнения ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов. | в процессе занятий | - | + |
| 1.5. | Основы тактики игры. | в процессе занятий | - | + |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **4** | **-** | **4** |
| **3.** | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |
| ВСЕГО: | **10** | **1** | **9** |

*Тематическое планирование: «Волейбол».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов на изучение раздела |
| Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1.** | **Техника, приемы и тактика игры.** | **3** | **-** | **3** |
| 1.1. | Правила перемещения при игре в волейбол. | в процессе занятий | - | + |
| 1.2. | Техника передачи мяча. | в процессе занятий | - | + |
| 1.3. | Техника подачи мяча. | в процессе занятий | - | + |
| 1.4. | Техника приема мяча. | в процессе занятий | - | + |
| 1.5. | Тактика игры. | в процессе занятий | - | + |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |
| ВСЕГО: | **6** | **1** | **5** |

*Тематическое планирование: «Бадминтон».*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела  | Количество часов на изучение раздела |
| Общее кол-во часов | Часы аудиторных занятий | Часы внеаудиторных активных занятий |
| **1.** | **Техника, приемы и тактика игры.** | **4** | **-** | **4** |
| 1.1. | Техника перемещения при игре в бадминтон. | в процессе занятий | - | + |
| 1.2. | Основы техникиигры в бадминтон: упражнения с ракеткой и воланом; изучение подач. | в процессе занятий | - | + |
| 1.3. | Правильная хватка ракетки. Способ игры. | в процессе занятий | - | + |
| 1.4. | Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу. Сочетание ударов. | в процессе занятий | - | + |
| 1.5. | Основы тактики игры. | в процессе занятий | - | + |
| **2.** | **Физическая подготовка.** | **2** | **-** | **2** |
| **3.** | **Теоретическая подготовка** | **1** | **1** | **-** |
| ВСЕГО: | **7** | **1** |  **6** |

# Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| *Содержание курса* | *Тематическое планирование* | *Характеристика видов деятельностиобучающихся* |
| --- | --- | --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **История физической культуры.**История развития данных видов спорта. | **Основные содержательные линии.**Основные этапы развития данных видов спорта. Правила игры в определённый вид спорта. | **Знать** историю развития данных вдов спорта.**Излагать** общие правила игры в данные виды спорта. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие. | **Основные содержательные линии.**Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития. Факторы, влияющие на форму осанки. Средства формирования и профилактика нарушения осанки. | **Называть** основные показатели физического развития. **Измерять** показатели физического развития.**Называть** основные признаки правильной осанки.**Выполнять** упражнения для формирования и профилактики осанки. |
| **Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание. | **Основные содержательные линии.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | **Знать** о значении режима дня в жизни человека.**Владеть** правилами планирования и**составлять** режим дня. |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| **Организация и проведение занятий физической культурой.**Организация и проведение занятий в данных видах спорта. Выбор и составление упражнений для самостоятельных занятий данными видами спорта. | **Основные содержательные линии.**Подготовка места к занятиям определённым видом спорта. Размеры игровой площадки. Выбор мяча, волана, ракетки.**Основные содержательные линии.** Выбор упражнений, составление и выполнение индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий | **Соблюдать** требования безопасности на игровой площадке.**Называть** размеры игровой площадки, её основные зоны.**Выбирать**мяч для игры в волейбол, футбол, баскетбол; ракетку и волан для игры в бадминтон; ракетку и мяч для игры в настольный теннис.**Называть** последовательность выполнения упражнений в комплексе и **выполнять** упражнения. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Способы самоконтроля на занятиях данными видами спорта. | **Основные содержательные линии.**Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях данными видами спорта. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. | **Характеризовать** основные способы самоконтроля на занятиях.**Вести** дневник самонаблюдений.**Выполнять** тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.**Измерять** частоту сердечных сокращений во время занятий. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений для самостоятельных занятий. | **Основные содержательные линии.**Комплекс упражнений для самостоятельный занятий Правильная последовательность выполнения упражнений.  | **Составлять** комплекс упражнений. **Называть** последовательность и дозировку выполнения упражнений.**Выполнять** упражнения из комплекса самостоятельно.  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** **ВОЛЕЙБОЛ:** Способы передачи мяча двумя руками сверху и приёма двумя руками снизу.Игровые стойки в волейболе.Передвижения по площадке.Техника выполнения прямого нападающего удара. Техника выполнения подачи.**ФУТБОЛ:**Различные виды ведения мяча.Различные виды передач мяча.Техника выполнения удара по мячу.Техника выполнения остановки мяча.Техника выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии.Техника выполнения углового удара.Техника выполнения «обманных» действий с мячом и без мяча.Техника выполнения отбора мяча у соперника.**БАСКЕТБОЛ:** Способы передачи мяча одной или двумя руками Игровые стойки в баскетболе.Техника передвижения по площадке.Техника выполнения ведения мяча.Техника выполнения «обманных» действий с мячом и без мяча.Техника выполнения броска мяча по кольцу. **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС:**Техника передвижения.Способы держания ракетки.Техника выполнения приёмов с нижним вращением, без вращения, с верхним вращением.Техника выполнения подачи.**БАДМИНТОН:**Техника передвижения по площадке.Способы держания ракетки.Техника выполнения ударов.Техника выполнения подачи. | **Основные содержательные линии.**Передача мяча сверху дву­мя руками вперёд-вверх (в опорном положении), передачи мяча двумя руками сверху и приёма двумя руками снизу.Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.Передвижения: приставным шагом; выпады вперед, в сторону, двойной шаг вперёд, назад. Техника выполнения удара: с подброса партнёром в паре без сетки, с подброса партнёром в паре около сетки, с подброса партнёром в паре через сетку.Техника выполнения нижней прямой подачи через сетку, верхней прямой подачи.**Основные содержательные линии.**Ведение мяча носком ноги, внутренней частью подъёма ноги, внешней частью подъёма ноги, с изменением скорости и направления.Продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие.Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места, с разбега, с передачи партнёра); по неподвижному мячу с места и с разбега; по мячу пяткой ноги.Остановка катящегося мяча (внутренней стороной стопы), «летящего» мяча (грудной клеткой, коленом, стопой).Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.Подача углового с правой и левой стороны футбольного поля.Финт «наступание подошвой на мяч», «ложное продвижение с мячом мимо соперника», «ложный замах на удар».«Толчком» плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч.**Основные содержательные линии.**Передача мяча двумя руками от груди (на месте и в движении); одной рукой от плеча (правой, левой).Игровые стойки: основная стойка; высокая, средняя, низкая;Передвижения: приставным шагом; выпады вперед, в сторону, двойной шаг вперёд, назад, в стойке баскетболиста, остановка в прыжке после ускорении, остановка в шаге.На месте, в движении, с изменением направления, скорости движения и высотой отскока.«Финты», повороты на месте и в движении с мячом и без мяча.Бросок мяча двумя руками от груди, стоя на месте, в «корзину» одной рукой с места, одной или двумя руками после ведения мяча, в движении после ведения, в прыжке с места одной рукой. Штрафной бросок.**Основные содержательные линии.**Бесшажный, шаги, прыжки, рывки.Вертикальная хватка – «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие».Нижнее вращение: срезка, подрезка; без вращения мяча: толчок, «откидка», подставка; с верхним вращением: накат.По способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.**Основные содержательные линии.**Приставным шагом, скрестным шагом, выпады вперёд и в сторону.Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.Удары: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки; высоко – далёкой подачи. | **Демонстрировать** основные способы передачи сверху, приёма снизу.**Выполнять** упражнения с жонглированием мяча (поочерёдно выполнять передачу двумя руками сверху над собой и приём мяча двумя руками снизу над собой.**Демонстрировать** основные игровые стойки волейболиста, стойки при выполнении приёма подачи, при передаче мяча сверху и приёме снизу. **Демонстрировать** техникупередвижения на площадке приставным шагом, выпадами вперед, в сторону; двойной шаг вперёд, назад.**Демонстрировать** технику выполнения прямого нападающего удара.**Демонстрировать** технику выполнения подачи.**Демонстрировать** основные способы ведения мяча**Выполнять** упражнения с жонглированием мяча (поочерёдно выполнять ведение или набивать правой левой ногой, головой, правым и левым коленом и т.д.)**Демонстрировать** технику выполнения передач.**Демонстрировать** технику выполнения удара по мячу.**Демонстрировать** технику выполнения остановки мяча**.Демонстрировать** технику выполнения вбрасывания мяча.**Демонстрировать** технику выполнения углового удара. **Демонстрировать** технику выполнения «обманных действий».**Демонстрировать** технику выполнения отбора мяча у соперника.**Демонстрировать** основные способы передачи мяча.**Выполнять** упражнения с жонглированием мяча. **Демонстрировать**основные игровые стойки баскетболиста. **Демонстрировать** технику различных видов передвижения и остановок на площадке.**Демонстрировать** технику выполнения ведения мяча.**Демонстрировать**технику выполнения «обманных» действий.**Демонстрировать**технику выполнения броска мяча по кольцу.**Демонстрировать** технику различных видов передвижений.**Демонстрировать** технику различных способов держания ракетки.**Демонстрировать** технику выполнения различных приёмов.**Демонстрировать** технику выполнения подачи.**Демонстрировать** технику различных видов передвижений.**Демонстрировать** технику различных способов держания ракетки. **Выполнять** упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.**Демонстрировать** технику выполнения различных ударов.**Демонстрировать** технику выполнения подачи. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.****ВОЛЕЙБОЛ:**Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением приёмов снизу.передач сверху, блока, техника разбега для выполнения нападающего удара.**ФУТБОЛ:**Техника выполнения ведения, передач, остановки мяча, ударов по мячу; «обманных» действий с мячом и без мяча.**БАСКЕТБОЛ:**Техника выполнения ведения, передач, остановки бросков мяча.**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС:**Техника выполнения передвижений; приёмов с нижним вращением, без вращения, с верхним вращением.**БАДМИНТОН** Техника выполнения передвижений по площадке; выполнения ударов, подачи. | **Основные содержательные линии.**Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо - влево на задней линии площадки; приставным шагом на передней линии площадки с выполнением передачи мяча двумя руками сверху и приёма мяча двумя руками снизу над собой и с доводкой к сетке; приставным шагом на передней линии площадки вдоль средней линии площадки с выполнением блока в трёх зонах: 2, 3 и 4. Упражнение «старт к мячу». Упражнения специальной физической подготовки. **Основные содержательные линии.**Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы, подошвой; веление; передачи; остановка мяча). Упражнения специальной физической подготовки. **Основные содержательные линии.**Техника игры (ведение мяча левой и правой рукой, ловля и передача мяча одной и двумя руками от груди, передача одной и двумя руками снизу, бросок одной рукой от плеча с места, бросок в движении). Правила игры в баскетбол.**Основные содержательные линии.**Техника игры (выполнение приёмов с нижним вращением)мяча, без вращения, с верхним вращением мяча). Правила игры в настольный теннис.**Основные содержательные линии.**Техника игры (выполнение ударов закрытой и открытой стороной ракетки. Правила игры в бадминтон. | **Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево на задней линии площадки с передачей и приёмом мяча над собой и к сетке.**Выполнять** передвижение приставным шагом вправо, влево на передней линии площадки с выполнением передачи сверху и приёма снизу над собой и к сетке.**Выполнять** передвижение по площадке приставным шагом на передней линии с выполнением блока в зонах: 2, 3, 4.**Выполнять**  разбег для выполнения нападающего удара.**Соблюдать** правила техники безопасности во время игры в футбол; знать и объяснять другим обучающимся правила игры в футбол;называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча, развивать знания, навыки и умения игры в футбол; организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх.**Соблюдать** правила техники безопасности во время игры в баскетбол; знать и объяснять другим обучающимся правила игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча; описывать технику элементов баскетбола; организовывать игры в баскетбол со сверстниками и участвовать в этих играх; использовать баскетбол в организации активного отдыха.**Соблюдать** правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; знать и объяснять другим обучающимся правила игры в настольный теннис; называть и показывать приёмы с нижним вращением мяча, без вращения и с верхним вращениеммяча; описывать технику элементов настольного тенниса; организовывать игры в настольный теннис со сверстниками и участвовать в этих играх; использовать настольный теннис в организации активного отдыха. **Соблюдать** правила техники безопасности во время игры в бадминтон; знать и объяснять другим обучающимся правила игры в бадминтон; называть и показывать выполнения ударов закрытой и открытой стороной ракетки; описывать технику элементов бадминтона; организовывать игры в бадминтон со сверстниками и участвовать в этих играх; использовать бадминтон в организации активного отдыха. |

**Календарно-тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п / п** | **Название раздела или темы** | **Количество часов на изучение темы** | **Темы занятий 5 класс** | **Количество часов на изучение** | **Примерная дата проведения урока** | **Характеристика деятельности ученика** | **Планируемые результаты** |
| **№ занятия** | **Название** | **триместр** | **число** | **Личност****ные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Познава****тельные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
|  | **Футбол** | **5** | 1 | Техника безопасности. Раздел: футбол. **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом); **ведение мяча**- носком ноги (поочерёдно правой и левой ногой), внутренней частью подъёма (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмёркой»).П/и: «Вызов номеров» | 1 | **I** |  | Знать и соблюдать общие требования безопасности; требования безопасности перед началом, во время и после занятий.Называть и описывать способы ведения мяча, развивать знания, навыки и умения игры в футбол.. | Мотивационная основа на занятиях футбола.Познавательный интерес к занятиям футбола; владение знаниями об индиивидуальных особенностях физического развития. | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении ходьбы, разновидностей бега; прыжков в длину с места; комплек-сов упражне-ний с предметами и без и условиями их реализации; учиты-вать пра-вило в планиро-вании и контроле способа решения;адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правиль-ность вы-полнения двигательных дей-ствийУмения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий.Умения принимать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий.Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств;планиро-вать свои действия при вы-полнении ходьбы, разновидностей бега,; прыжков в длину с места. | Активно включаться в процесс выполнения заданий по футболу | Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучаю-щимися;способ-ность участво-вать в речевом общении. |
|  |  |  | 2 | **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом);**ведение** мяча внешней частью подъёма ноги (змейкой между стойками), ведение мяча по прямой с изменением скорости передвижения.П/и: «Спиной к финишу», «Вызов номеров».  | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы ведения мяча, развивать знания, навыки и умения игры в футбол. | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностяхорганизма, способах профилактики заболеваний средствами физиической культуры, в частности футбола | Выражать творчес-кое отноше-ние к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. |
|  |  |  | 3 | **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом);**удар** - по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (с места, с разбега, с передачи партнёра), **удар -** серединой подъёма стопы с разбега по неподвижному мячу. П/и: «Спиной к финишу», «Вызов номеров». Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать виды ударов по мячу, развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. | Владение навыками выполнения разнообраз-ныхфизи-ческих упражнений различной функциональной направленности. Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений. |
|  |  |  | 4 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП.**Остановка** катящегося мяча (внутренней стороной стопы). **Техника вбрасывания** из-за боковой линии мяча, **обманные** движения. Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы остановки мяча, технику вбрасывания мяча, уметь выполнять обманные движения; развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. |
|  |  |  | 5 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП.Сочетание элементов техники игры (ведение, передача, удар, остановка мяча, обманные движения). Подача углового с правой и левой стороны футбольного поля. Тактика игры. **Мониторинг:** Прыжок в длину с места; Бег 30 м. | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы остановки мяча, технику вбрасывания мяча, уметь выполнять обманные движения; развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физи-ческих упражнений раличной функциональной направлен-ности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполне-нии тестовых упражнений  |
|  | **Баскетбол** | **6** | 6 | Сочетание способов передвижения без мяча (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. П/и: «Передал - садись».**Мониторинг:** Челночный бег 6х5 м; Метание набивного мяча.1 кг. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи мяча на месте. Называть и показывать основные стойки баскетболистаи основные способы передвижения по площадке.Выполнить задания мониторинга.  | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. |
|  |  |  | 7 | Сочетание способов передвижения без мяча (прыжок вперёд вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; передвижение приставным шагом правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; стойка баскетболиста; передвижение игрока в стойке). Ведение мяча на месте и в движении (шагом по прямой). П/и: «Посмотри на меня».«Не потеряй мяч!», «Передача в движении». **Мониторинг:** Прыжки через скакалку; Упражнения для косых мышц живота. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке.Выполнить задания мониторинга. |
|  |  |  | 8 | Сочетание способов передвижения без мяча (прыжок вперёд вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; стойка баскетболиста; передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения). Ведение мяча на месте и в движении (бегом по прямой). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте. ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броскимяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке.Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. |
|  |  |  | 9 | Сочетание способов передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (бегом по прямой). Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте. П/и: «Мяч в стену», «Передача в движении». Индивидуальная работа.  | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке.Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физических упражнений различной функциональной направленности | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьиро-вать ее в зависимости от ситуаций и условийАктивно включаться в процесс выполнения заданий по настольному теннису.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условийАктивно включаться в процесс выпол-нения заданий по волейболу.Активно включаться в про-цесс выполнения заданий по бадминтону.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий |
|  |  |  | 10 | Сочетание способов передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (бегом по прямой). Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. П/и: «Мяч над собой и в стену» (одной рукой от плеча), «Поймай - передай» (в тройках).. Индивидуальная работа. П/и: «Мяч в стену», «Передача в движении».  | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке.Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Организовывать игры в баскетбол со сверстниками. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; владение навыками выполнения жизненно важных двигатель-ных умений различными способами, в изменяющих-ся условиях. |
|  |  |  | 11 | Сочетание способов передвижения без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (бегом по прямой). Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки. П/и: «Мяч над собой и в стену» (одной рукой от плеча), «Поймай - передай» (в тройках).. Индивидуальная работа. П/и: «Мяч в стену», «Передача в движении». **Тест:**Точность передачи мяча двумя руками от груди (в паре). | 1 | **II** |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке.Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Организовывать игры в баскетбол со сверстниками | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физическихупражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; владение навыками выполнения жизненно важных двигатель-ных умений различными способами, в изменяющих-ся условиях. |
|  | **Настольный теннис** | **10** | 12 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. ОФП.Индивидуальная работа. **Тест:**набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Знать и уметь рассказать как правильно выбрать ракетку и мяч. |
|  |  |  | 13 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Индивидуальная работа. **Тест:**набивание тыльной стороной ракетки | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Знать и уметь рассказать, как правильно выбрать ракетку и мяч. |
|  |  |  | 14 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка). Индивидуальная работа. ОФП. **Тест:**набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Выполнить тестовое задание.  |
|  |  |  | 15 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка). Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  |  Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча.  | Способность управлять своими эмоциями,проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности в настольном теннисе. |
|  |  |  | 16 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы нижнимвращением мяча (срезка, подрезка). Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Определять понятие «самоконтроль», называть показатели, оцениваемые при самоконтроле. | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности в настольном теннисе; владение зна-ниями об особенно-стях инди-видуального здоровья и офункциона-льных возможно-стях орга-низма, способах профилактики забо-леваний средствами физиической культуры, в частности настольного тенниса. |
|  |  |  | 17 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы нижним вращением мяча (срезка, подрезка). Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма. |
|  |  |  | 18 | Сочетание способов передвижений. Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы с верхним вращением мяча (накат, «удар»). Индивидуальная работа. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке.Называть виды подач, способы приёма мяча.  | Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. |
|  |  |  | 19 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы с верхним вращением мяча (накат, «удар»). Индивидуальная работа. | 1 |  |
|  |  |  | 20 | Сочетание способов передвижений. Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы с вращением мяча и без. СФП: различные задания на совершенствование технических приёмов. Индивидуальная работа. Игра по правилам до 11 очков. | 1 |  | Владение навыками выполнения разно-образных физических упражнений различной функцио-нальной направлен-ности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. | Взаимодействовать со сверстни-ками в процессе совместного освоения технических действий; соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстни-ками в процессе совместного освоения технических дей-ствий; соблюдать правила безопасности.Взаимодействовать со сверстни-ками в процессе совместного освоения техниче-ских дей-ствий; соблю-дать правила безопасности. |
|  |  |  | 21 | Сочетание способов передвижений. Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы с вращением мяча и без. СФП: различные задания на совершенствование технических приёмов. Индивидуальная работа. Игра по правилам до 11 очков. | 1 |  |
|  | **Волейбол** | **6** | 22 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх (в опорном положении).Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 | **III** |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Называть способы передач мяча; развивать знания, навыки, умения игры в волейбол. Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками, уметь контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функцио-нальной направленности, техниче-ских и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности |
|  |  |  | 23 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх (в опорном положении). Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками, уметь контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. |
|  |  |  | 24 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками. Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Знать и правильно выполнять приём, называть элементы техники волейбола. |
|  |  |  | 25 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками.Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Уметь правильно выполнять приём мяча снизу, выполнять игровые действия. |
|  |  |  | 26 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача. Игра по правилам волейбола до 15 очков. Индивидуальные тактические действия. | 1 |  | Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках.  |
|  |  |  | 27 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача. Игра по правилам волейбола до 15 очков. Индивидуальные тактические действия.**Мониторинг:** Прыжки черезскакалку; Упражнения для косых мышц живота. | 1 |  |  Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. Выполнить задания мониторинга.  |  Выполнить задания мониторинга. |
|  | **Бадминтон** | **7** | 28 | Сочетание способов перемещений (передви-жение шагом, ускорен-ным шагом по периметру площадки). СФП: сочетание различных заданий на удержание ракетки за верхнюю часть ручки двумя пальцами. **Мониторинг:** Челночный бег 6х5 м; Метание набивного мяча 1 кг. | 1 |  | Знать и соблюдать общие требования безопасности; требования безопасности перед началом, во время и после занятий.Выполнить задания мониторинга. | Владение навыками выполнения разнообразных физиче-ских упраж-нений раз-личной фун-кциональной направленности,  |
|  |  |  | 29 | Обучение основной стойке бадминтониста. Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперёд-назад. Удержание ракетки при укороченной подаче. Удержание волана при укороченной подаче слева.СФП: сочетание различных заданий на удержание ракетки. Тех.П.: Упражнение «старт к волану».**Мониторинг:** Прыжок в длину с места; Бег 30 м. | 1 |  | Уметь правильно удерживать ракетку; выполнять различные передвижения по периметру площадки.Выполнить задания мониторинга. |  |
|  |  |  | 30 | Стойка бадминтониста в передней левой части игрового поля и быстрое перемещение в дальний противоположный угол поля. Тоже с правой части игрового поля. Тоже с задней части на переднюю часть игрового поля. 8-10 раз. СФП: сочетание различных заданий на укрепление мышц кистей рук (работа на вытянутой вперёд руке вперёд – вниз, вправо- влево 20-24 раза).Тех.П: Техника передвижений в различных зонах площадки  | 1 |  | Называть и показывать основные стойки бадминтониста и основные способы передвижения по площадке.Уметь раскрыть основные этапы развития бадминтона. Выполнить задания мониторинга. |  |
|  |  |  | 31 | Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной задаче. Работа в паре. Работа кистью в виде8 – ки. До 20 раз. СФП: сочетание различных заданий на выполнение приёма подачи. Игра по правилам волейбола до 15 очков. Тех.П: Упражнение «старт к волану».**Тест:** | 1 |  | Выполнять короткие передвижения с максимальной скоростью, завершая приёмом мяча к сетке. Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. Выполнить контрольные задания. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне. Выполнить контрольные задания.Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой деятельности в бадминтоне. |
|  |  |  | 32 | Верхние удары по волану. СФП:индивидуальная работа (навес-удар).Тех.П.Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением приёма волана снизу и сверху. | 1 |  | Называть и показывать основные стойки бадминтониста и основные способы передвижения по площадке.Выполнить задания мониторинга. Уметь раскрыть основные этапы развития бадминтона.Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. |
|  |  |  | 33 | Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар).СФП: сочетание различных заданий на совершенствование приёма волана снизу и сверху. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам бадминтона до 11 очков. Тех.П: Упражнение «старт к волану». | 1 |  | Выполнять короткие передвижения с максимальной скоростью, завершая ударом по волану через сетку. Выполнить контрольные задания. |
|  |  |  | 34 |  Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар). СФП: сочетание различных заданий на совершенствование приёма волана снизу и сверху. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам бадминтона до 11 очков | 1 |  | Развивать знания, навыки и умения игры бадминтон;организовывать и прово-дить мини-соревнования (по упрощённым правилам) среди обучающихся 5–х классов, а также использовать игру в бадминтон для организации активного отдыха с друзьями. |

**Календарно-тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п / п** | **Название раздела или темы** | **Количество часов на изучение темы** | **Темы занятий 6 класс** | **Количество часов на изучение** | **Примерная дата проведения урока** | **Характеристика деятельности ученика** | **Планируемые результаты** |
| **№ занятия** | **Название** | **триместр** | **число** | **Личност****ные УУД** | **Регулятивные УУД** | **Познава****тельные УУД** | **Коммуникативные УУД** |
|  | **Футбол** | **5** | 1 | Техника безопасности. Раздел: футбол. **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом); **ведение мяча** – по прямой с изменением скорости передвиженияП/и: «Гонка тачек» | 1 | **I** |  | Знать и соблюдать общие требования безопасности; требования безопасности перед началом, во время и после занятий. Называть и описывать способы ведения мяча, развивать знания, навыки и умения игры в футбол.. | Мотивационная основа на занятиях футбола. Познаватель-ный интерес к занятиям футбола; владе-ние знаниями об индииви-дуальных особенностях физического развития. | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении ходьбы, разновидностей бега,; прыжков в длину с места; комплек-сов упражне-ний с предмета-ми и без и условия-ми их реализа-ции; учиты-вать пра-вило в планиро-вании и контроле способа решения;адекватно воспринимать оценку учителя;оценивать правиль-ность вы-полнения двигательных дей-ствий | Активно включаться в процесс выполне-ния заданий по футболу | Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучаю-щимися;способ-ность участво-вать в речевом общении. |
|  |  |  | 2 | **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом); **ведение** **мяча** - с обводкой стоек с изменением скорости передвижения. П/и: «Спиной к финишу», «Перетягивание через линию».  | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы ведения мяча, развивать знания, навыки и умения игры в футбол. | Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физи-ческой куль-туры, в част-ности футбола | Выражать творчес-кое отноше-ние к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. |
|  |  |  | 3 | **Передвижения** футболиста (без мяча, с мячом); **удар** – по мячу с разбега после его отскока от земли. П/и: «Спиной к финишу», «Гонка тачек». Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать виды ударов по мячу, развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физи-ческих упражнений различной функциональной направленно-сти. Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообраз-ных формах движения и передвиже-ний. |
|  |  |  | 4 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП. **Передачи мяча:** продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие. Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы остановки мяча, технику вбрасывания мяча, уметь выполнять обманные движения; развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. |
|  |  |  | 5 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). ОФП. Сочетание элементов техники игры (ведение, передача, удар, остановка мяча, обманные движения). **Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте**. Тактика игры. **Мониторинг:** Прыжок в длину с места; Бег 30 м.  | 1 |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол. Называть и описывать способы остановки мяча, технику вбрасывания мяча, уметь выполнять обманные движения; развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх. |
|  | **Баскетбол** | **6** | 6 |  Сочетание способов передвижения без мяча (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). **Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.** П/и: «Пятнашки в парах, тройках)».**Мониторинг:** Челночный бег 6х5 м; Метание набивного мяча.1 кг. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи мяча на месте. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Выполнить задания мониторинга.  | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физи-ческих упражнений раличной функциональной направлен-ности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполне-нии тестовых упражнений | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий. | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без. | Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучаю-щимися;способность участво-вать в речевом общении |
|  |  |  | 7 | Сочетание способов передвижения без мяча (прыжок вперёд вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; передвижение приставным шагом правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; стойка баскетболиста; передвижение игрока в стойке). **Остановка в два шага.** П/и: «Не дай мяча водящему!», «Свободное место!».**Мониторинг:**  Прыжки через скакалку; Упражнения для косых мышц живота. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Выполнить задания мониторинга. |
|  |  |  | 8 | Сочетание способов передвижения без мяча (прыжок вперёд вверх толчком одной и приземлением на другую ногу; стойка баскетболиста; передвижение игрока в стойке; остановка прыжком после ускорения). **Ловля и передача мяча с шагом. Передача мяча одной рукой от плеча**. П/и: «Метко в цель», «Охот-ники и утки». ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. |  |  |
|  |  |  | 9 | Сочетание способов передвижения без мяча. **Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди,** **после ведения.**  П/и: «Метко в цель», «Состязание пингвинов». Индивидуальная работа.  | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. | Владение навыками выполнения разнообразных физиче-ских упраж-нений раз-личной функ-циональной направлен-ности |  | Выражать творчес-кое от-ношение к выполне-нию комплек-сов общераз-виваю-щих упражне-ний с предметами и без.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условийАктивно включаться в процесс выполнения заданий по настольному теннису.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условийАктивно включать-ся в про-цесс выпол-нения заданий по волей-болу.Активно включаться в про-цесс выпол-нения заданий по бадмин-тону.Моделиро-вать технику игровых действий и приемов, варьиро-вать ее в зависи-мости от ситуаций и условий |  |
|  |  |  | 10 |  Сочетание способов передвижения без мяча. **Бросок мяча в корзину двумя руками от груди,** **после ведения, одной рукой после ведения.** П/и: «Капитаны» (одной рукой от плеча), «Свободное место» (перехват и выход на свободное место).. Индивидуальная работа.  | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Организовывать игры в баскетбол со сверстниками. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; владение навыками выполнения жизненно важных двигатель-ных умений различными способами, в изменяющих-ся условиях. |  |
|  |  |  | 11 |  Сочетание способов передвижения без мяча. Бросок мяча в баскетбольный щит одной или двумя руками от груди после ведения и остановки, подбор мяча и выполнение броска по кольцу. П/и: «Мяч в стену», «Передача 2-х мячей в паре».Индивидуальная работа. **Тест:** Точность передачи мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2 м (кол-во точных передач за 20 с).  | 1 | **II** |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол; называть и показывать способы ведения, передачи, приёма и броски мяча на месте и в движении. Называть и показывать основные стойки баскетболиста и основные способы передвижения по площадке. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол. Организовывать игры в баскетбол со сверстниками |  |  |
|  |  **Настольный теннис** | **10** | 12 |  **Сочетание способов передвижений - бесшажный (без переноса ОЦТ, с незначительным ОЦТ, с полным переносом ОЦТ).** Основные исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная – основная, левосторонняя). Способы держания ракетки, способы игры. ОФП.Индивидуальная работа. **Тест:** набивание мяча ладонной стороной ракетки. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание. Знать и уметь рассказать как правильно выбрать ракетку и мяч. | Владение на-выками вы-полнения разнообраз-ных физических упражнений различной функциональной направ-ленности; умение мак-симально проявлять физические способности при выполне-нии тестовых упражнений. | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий. | Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и обучаю-щимися;способность участво-вать в речевом общении |
|  |  |  | 13 | Сочетание способов передвижений – шаги (одношажный, приставной, скрестный). **Выполнение упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.** Индивидуальная работа. **Тест:** набивание тыльной стороной ракетки | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы подачи. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание.  |
|  |  |  | 14 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Выполнение подачи: подброс мяча, траектория и направление полёта мяча.** Индивидуальная работа. ОФП. **Тест:** набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Выполнить тестовое задание.  |  |  |
|  |  |  | 15 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Приём подач. Формы распознавания подач соперника.** Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  |  Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча.  | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности в настольном теннисе. |  |
|  |  |  | 16 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Сочетание техники выполнения подача – приём**. Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Определять понятие «самоконтроль», называть показатели, оцениваемые при самоконтроле. | Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой деятельности в настольном теннисе; владение зна-ниями об особенно-стях инди-видуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики забо-леваний средствами физиической культуры, в частности настольного тенниса. |  |
|  |  |  | 17 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Игра в нападении: «накат» слева, справа.** Индивидуальная работа. ОФП. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Выполнить тестовое задание. Называть виды подач, способы приёма мяча. Проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма. |  |  |
|  |  |  | 18 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Выполнение ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.** Индивидуальная работа.  | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Называть виды ударов, способы приёма мяча.  | Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении. |  |
|  |  |  | 19 | Сочетание способов передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки, остановки, повороты). **Выполнение ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.** Индивидуальная работа. | 1 |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в настольный теннис; называть и показывать основные способы держания ракетки. Называть и показывать основные стойки и основные способы передвижения по площадке. Называть виды ударов, способы приёма мяча. |  |  |
|  |  |  | 20 | Сочетание способов передвижений. Способы держания ракетки. **Подачи; технические приёмы с вращением мяча и без.** СФП: различные задания на совершенствование технических приёмов. Индивидуальная работа. Игра по правилам до 11 очков. | 1 |  |  |  | Взаимо-действо-вать со сверстни-ками в процессе совмест-ного ос-воения техниче-ских дей-ствий; соблю-дать правила безопас-ности.Взаимо-действо-вать со сверстни-ками в процессе совмест-ного ос-воения техниче-ских дей-ствий; соблю-дать правила безопас-ности. |
|  |  |  | 21 | Сочетание способов передвижений. Способы держания ракетки. Подачи; технические приёмы с вращением мяча и без. СФП: **различные задания на совершенствование технических приёмов. Индивидуальная работа.** Игра по правилам до 11 очков. | 1 |  |  |  |
|  |  **Волейбол** | **6** | 22 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигатель-ного действия такого как, **подача верхняя прямая с лицевой линии в правую и левую половину площадки**. Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов.  | 1 | **III** |  | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в волейбол. Называть способы передач мяча; развивать знания, навыки, умения игры в волейбол. Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками, уметь контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий. | Владение навыками выполнения разнообраз-ных физических упражнений различной функцио-нальной направлен-ности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздорови-тельные и спортивные мероприятия. | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий |
|  |  |  | 23 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигательного действия такого как, **приём на задней линии площадки**. Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Уметь правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками, уметь контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; развивать знания, навыки и умения игры в волейбол. |
|  |  |  | 24 |  Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигатель-ного действия такого как, **нападающий удар через сетку.** Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Знать и правильно выполнять приём, называть элементы техники волейбола. |
|  |  |  | 25 |  Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигатель-ного действия такого как, **блокирование одиночное нападающих ударов.**  Игры и эстафеты на закрепление технических приёмов. | 1 |  | Уметь правильно выполнять приём мяча снизу, выполнять игровые действия. |  |
|  |  |  | 26 |  Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП: разучивание двигатель-ного действия такого как, **нападающий удар через сетку с места в прыжке.** Игра по правилам волейбола до 15 очков.  | 1 |  | Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках.  |
|  |  |  | 27 | Сочетание способов перемещений. СФП: разучивание двигательного действия такого как, **передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки к сетке.** Игра по правилам волейбола до 15 очков. Индивидуальные тактические действия. **Мониторинг:** Прыжки через скакалку; Упражнения для косых мышц живота. | 1 |  |  Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. Выполнить задания мониторинга.  |  Выполнить задания мониторинга. |
|  | **Бадминтон** | **7** | 28 |  Сочетание способов перемещений (передви-жение шагом, ускорен-ным шагом по периметру площадки). СФП: **сочетание различных заданий на удержание ракетки при укороченной подаче слева. Мониторинг:** Челночный бег 6х5 м; Метание набивного мяча 1 кг. | 1 |  |  Знать и соблюдать общие требования безопасности; требования безопасности перед началом, во время и после занятий. Выполнить задания мониторинга. | Владение навыками выполнения разнообразных физиче-ских упраж-нений раз-личной фун-кциональной направленности | Умения прини-мать поставленную зада-чу, на-правлен-ную на формиро-вание и развитие двигательных качеств (скорост-но-сило-вой на-правлен-ности);планиро-вать свои действия при вы-полнении определённых заданий |
|  |  |  | 29 | Стойка бадминтониста в любом месте площадки, быстрые перемещения вперёд-назад. **Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной подаче.** СФП: сочетание различных заданий на удержание ракетки. Тех.П.: Упражнение «старт к волану». **Мониторинг:** Прыжок в длину с места; Бег 30 м. | 1 |  | Уметь правильно удерживать ракетку; выполнять различные передвижения по периметру площадки. Выполнить задания мониторинга. |  |
|  |  |  | 30 | Стойка бадминтониста в передней левой части игрового поля и быстрое перемещение в дальний противоположный угол поля. Тоже с правой части игрового поля. Тоже с задней части на переднюю часть игрового поля. 8-10 раз. СФП: сочетание различных заданий на укрепление мышц кистей рук (работа на вытянутой вперёд руке вперёд – вниз, вправо- влево 20-24 раза). Тех.П: **Техника передвижений в различных зонах площадки**  | 1 |  | Называть и показывать основные стойки бадминтониста и основные способы передвижения по площадке. Уметь раскрыть основные этапы развития бадминтона.  |  |
|  |  |  | 31 | Удержание ракетки при дальней подаче, удержание волана при данной задаче. Работа в паре. **Работа кистью в виде 8 – ки.** До 20 раз. СФП: сочетание различных заданий на выполнение приёма подачи. Игра по правилам бадминтона до 11 очков. Тех.П: Упражнение «старт к волану». **Тест:**  выполнение ударов по звуковому сигналу с попаданием в мишень. | 1 |  | Выполнять короткие передвижения с максимальной скоростью, завершая приёмом мяча к сетке. Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. Выполнить контрольные задания. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в бадминтоне. Выполнить контрольные задания.Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе игровой деятельности в бадминтоне. |  |
|  |  |  | 32 | **Верхние и нижние удары по волану.** СФП: **индивидуальная работа** (навес-удар). Тех.П. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением приёма волана снизу и сверху.  | 1 |  | Называть и показывать основные стойки бадминтониста и основные способы передвижения по площадке. Выполнить задания мониторинга. Уметь раскрыть основные этапы развития бадминтона Знать и правильно выполнять приём мяча снизу и сверху двумя руками при передвижении в различных стойках. |
|  |  |  | 33 | **Верхние и нижние удары по волану. Парная работа (подача-удар).** СФП: сочетание различных заданий на совершенствование приёма волана снизу и сверху. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам бадминтона до 11 очков. Тех.П: Упраж-нение «старт к волану».   | 1 |  | Выполнять короткие передвижения с максимальной скоростью, завершая ударом по волану через сетку. Выполнить контрольные задания. |  |
|  |  |  | 34 |  **Игра по упрощённым правилам 1на 1 до 5 очков (выбирать равных игроков).** СФП: сочетание различных заданий на совершенст-вование приёма волана снизу и сверху. Правила игры в бадминтон. Игра по правилам бадминтона до 11 очков   | 1 |  | Развивать знания, навыки и умения игры бадминтон;организовывать и прово-дить мини-соревнования (по упрощённым правилам) среди обучающихся 5–х классов, а также использовать игру в бадминтон для организации активного отдыха с друзьями. |