Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

гимназия 12

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
внеурочной деятельности

по физкультурно – спортивному и оздоровительному направлению **«Мир спортивных игр»**

для обучающихся 5 класса

Преподаватель: Бушковская

Татьяна Алексеевна

2015 год

**Пояснительная записка**

Специфика внеурочной деятельности в МБОУ №12 заключается в том, что в условиях общеобразовательного учреждения ребёнок получает возможность подключиться к занятиям по интересам, познать новый способ существования – безоценочный, при этом  обеспечивающий достижение успеха благодаря его способностям независимо от успеваемости по обязательным учебным дисциплинам. Внеурочная деятельность  опирается на содержание основного образования, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики.  В процессе совместной творческой деятельности учителя и обучающегося происходит становление  личности ребенка.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению в гимназии представлена программой «Мир спортивных игр».

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» разработана на основе примерной программы для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа секции рассчитана на учащихся 11-12 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

**Цель преподавания спортивно-оздоровительной программы:**

Обучить пятиклассников основным приемам техники игры в волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис; ознакомить с простейшими тактическими действиями; обучить правилам игр. Развивать и совершенствовать у занимающихся основные физические качества, формировать различные двигательные навыки, укрепить здоровье через занятия спортивными играми. Научить использовать подвижные и спортивные игры в занятиях по физической культуре и спорту, в коллективной досуговой деятельности.

**Задачи:**

***Образовательные: -***обучать основным правилам игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, теннис; ***-***обучать основным приемам этих игр.

***Развивающие: -***развивать скоростную выносливость, гибкость; ***-***развивать быстроту реакции; ***-***совершенствовать координацию и быстроту движений; ***-***развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***Воспитательные: -***воспитывать спортивную дисциплину; ***-***воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Для обучающихся, посещающих занятия первый год, ставятся **частные задачи**: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, вопросы закаливания организма.

**В результате изучения дисциплины школьники должны:**

**Знать:**  - правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; - простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; - историю развития данных видов в России и в мире; - правила судейства в изучаемых спортивных играх.

**Уметь:**

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию игровой деятельности.

**Ожидаемый результат реализация программы:**

* Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
* Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.
* Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (УУД)**

***1. Личностные УУД (дети научатся):*** -моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

***2. Регулятивные УУД (дети научатся):*** -излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис.

***3. Познавательные УУД (дети освоят):*** -двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;

***4. Коммуникативные УУД (дети научатся):*** -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игр: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, теннис;-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов. На проведение соревнований и физкультурных праздников предусмотрено 6 часов. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биология, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 5 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности проводится контроль и проверка усвоения знаний, а также контроль физического состояния пятиклассников.

**Программа предусматривает изучение курса спортивных и подвижных игр по следующим разделам:**

1.Основы техники и тактики в спортивных играх. 2. Методика обучения технике игры. 3. Организация и методика проведения занятий по спортивным играм. 4. Судейство в спортивных играх.

**Способы проверки результативности.**

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

**Формы подведения итогов.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, декабре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений .

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

**Содержание программы.**

***1. Вводное занятие.***

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид . Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

***2. Правила игр и содержание инвентаря.***

Знакомство с правилами игры в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон, настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

***3. Общая физическая подготовка.***

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

*Практика:* Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

***4. Специальная физическая подготовка.***

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке. Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке.

Выполнение имитационных упражнений. Демонстрация упражнений тренером. Освоение основных стоек и передвижений спортсменов.

***5. Техническая подготовка.***

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

***6. Игры с партнером.***

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

***7. Соревнования.***

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по волейболу, баскетболу, футболу, бадминтону, настольному теннису. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

**Образовательные технологии.**

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:  
– индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;  
– доступности и наглядности;  
– прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;  
– сознательности и активности;  
– взаимопомощи.

**Методическое обеспечение программы.**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Тема занятий.** | **Форма занятий.** | **Приемы и методы организации учебно-воспита-тельного процесса.** | **Дидактическое и техническое оснащение.** | **Формы подведения итогов.** |
| 1 | Вводное занятие. | Традиционная. | Словесный метод (беседа, диалог). | Инструктаж по технике  безопасности. | Опрос. |
| 2 | Выполнение технических приемов. | Практическая, тренинг. | Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), | Упрощенные и стандартные условия выполнения, | Зачет, наблюдение педагога. |
| 3 | Товарищеская игра, соревнования. | Соревнование. | Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков. | Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. | Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх. |

* **Материально-техническое обеспечение.**

*Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:*

* Дидактические материалы по основным разделам.
* Мультимедийный компьютер.
* Скамейка гимнастическая жесткая
* Мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный, малый мяч (мягкий), набивной, волан.
* Ракетки для бадминтона.
* Ракетки для настольного тенниса.
* Скакалки гимнастические.
* Стойки волейбольные универсальные.
* Кубики.
* Секундомер.
* Столы для тенниса.
* Сетки для столов.

**Список литературы**

* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373.
* Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
* Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей)/ Д.В.Григорьев ,П.В.Степанов. М: Просвещение,2012.-213 с.
* Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987.
* Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.

7. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений\ А.Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.

* Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов \ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
* Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004.

10. Физическая культура. 1 – 11 кл.: Программа для общеобразовательных учреждений \ авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. – М.: - Дрофа, 2002.

Согласовано Согласовано

Протокол заседания Заместитель директора по УР

Методического объединения \_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.А. Калитвенцева

учителей физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_\_год

МБОУ гимназии № 12

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись руководителя: МО

**Учебно – тематический план**

**1-ый год обучения, 5 классы (70 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема*** | ***Форма занятия*** | ***Методы и приемы*** | ***Теоретическая часть (в процессе занятия)*** | ***Практическая часть*** | ***Техническое оснащение*** | ***Дата*** |
| 1-2 | **ВОЛЕЙБОЛ.** Инструктаж по технике безопасности.  Игры развивающие физические способности. | Инструктаж по ТБ. | Рассказ, показ.  Презентация. | Краткие исторические сведения о правилах игры и поведения в ходе соревнований, оборудование мест занятий, инвентарь и уход за ними. | Подвижные игры с мячом:  «Мяч над головой» «Не урони мяч» «Вызов номера». | Инструкция. Тетрадь по технике безопасности. Мячи волейбольные.  Проектор. |  |
| 3-4 | Обучение стойкам с перемещением и исходным положениям, технике передачи мяча снизу - сверху в парах. | Спортивная игра. | Рассказ, показ, выполнение.  Работа над ошибками.  Их устранение.  Рефлексия. | Краткий обзор состояния и развития волейбола в России. | ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и ног. Передача мяча снизу- сверху в парах на развитие скоростно-силовых качеств. | Стойки волейбольные. Мячи. Свисток. |  |
| 5-6 | Обучение передачи мяча двумя руками сверху. | Спортивная игра. | Рассказ, показ, выполнение. | Краткие сведения о строении и функ-циях тела человека. | Ходьба и бег | Скакалки . Набивные мячи. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | Обучение передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Подвижная игра «Спираль». |  | Работа над ошибками в ходе игры,  их устранение. | Влияние физических упражнений на организм. Описание игры и размеры площадки. | ОРУ с предметами. Упражнения с длин-ной скакалкой, набивными мячами. Обучение передаче мяча двумя руками сверху после переме-щения; подвижная игра «Спираль». | Мячи волейбольные. Стойки. Свисток. |  |
| 7-8 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачи мяча) | Соревнование-эстафета с элементами волейбола. | Беседа, показ, выполнение.  Работа над ошибками | Описание игры и размеры площадки, правила игры в волейбол. | Демонстрация выполнения передачи мяча в парах. | Набивные мячи. Мячи волейбольные. Стойки. Свисток. Сетка волейбольная. |  |
| 9-10 | Верхняя и нижняя передача мяча на точность после перемещения. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в пионербол. | Беседа.  Работа по карточкам.  (презентация)  Игра. | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками в ходе игры.  Их устранение | Права и обязанности участника игры | ОРУ с баскетбольным мячом. Игра в пионербол. | Мячи: баскетбольные, волейбольные, гимнастическая скамейка, сетка волейбольная, свисток. |  |
| 11-12 | Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча, развитие ловкости; подвижная игра «Охотники и утки». | Спортивная игра | Беседа. Показ.  Работа по карточкам.  (кинограмма).  Презентация фрагмента игры. | Характеристика касаний, тайм аут, задержка игры | ОРУ на гимнастических снарядах. Отбивание мяча кулаком через сетку, тактика верхней и нижней передачи мяча, развитие ловкости; Игра «Охотники и утки» | Мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток. |  |
| 13-14 | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3.4, 6.3.2, развитие силы и скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам. | Тренинг | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками.  Учебная игра | Травма и время для восстановления | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3.4, 6.3.2, развитие силы и скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам | Маты 6 шт. Мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток. |  |
| 15-16 | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | Тренинг.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение.  Работа над ошибками.  Учебная игра | Судейство. Жесты судей. Наказание | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча, Учебная игра с заданием | Мячи волейбольные, сетка волейбольная, свисток. Карточки с заданиями. |  |
| 17-18 | Передача мяча сверху и снизу в сочетании с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи; пионербол с элементами волейбола | Тренинг. Игра. | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками | Краткие сведения игры в пионербол, правила игры | Передача мяча сверху и снизу сочетание с перемещениями, прием мяча снизу, техника прямой нижней подачи, пионербол с элементами волейбола | Мячи: волейбольные, сетка волейбольная, свисток. |  |
| 19-20 | Групповые упражнения в приеме мяча снизу от нижней подачи, групповые упражнения в передаче, эстафета с элементами волейбола | Тренинг.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение в группах.  Работа над ошибками, рефлексия.  Их устранение | Гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | Групповое упражнение в приеме мяча снизу в парах, в тройке от нижней подачи. Эстафета с элементами волейбола | Мячи: баскетбольные, волейбольные, гимнастические скамейки, маты, фишки, свисток. |  |
| 21 | «Пионербол» - учебная игра. | Соревнования | Судейство. | Краткие сведения об игре в пионербол, правила игры | «Пионербол» - соревнования между классами. | Сетка волейбольная, мяч, свисток. Грамоты. |  |
| 22-23 | **БАСКЕБОЛ.** Техника безопасности и основы знаний на занятиях по баскетболу. | Тренинг.  Игра. | Беседа.  Работа по карточкам.  Презентация. | Сущность игры краткое сведение, исторические сведения | Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передача, выбивание мяча. | Мячи баскетбольные.  Проектор. |  |
| 24-25 | Ведение мяча, ловли и передача мяча, броски в корзину | Практикум. | Рассказ, показ, выполнение.  Работа над ошибками.  Их устранение. | Размеры площадки, команды, начало игры, окончание | ОРУ: специальные беговые упражнения. Ведение мяча, ловля и передача мяча, броски в корзину. Подв. игра «Передал - садись» . | Стойки для обводки. Мячи баскетбольные. Щиты с кольцами. |  |
| 26-27 | ОРУ, ведение мяча, порядок ловли и передачи мяча, финты, эстафеты с ведением мяча | Практикум. | Рассказ, показ, выполнение.  Тренинг.  Работа над ошибками. | Формирование знаний учащихся об олимпийском движении. Легенды и реальность Олимпии. | ОРУ с мячом, Техника приема и передачи мяча. Эстафета с ведением мяча. | Стойки для обводки. Мячи баскетбольные. Щиты тренировочные с кольцами. |  |
| 28-29 | Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач» | Практикум.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение  Игра, рефлексия. | Голы, штрафные броски, замена, спорный мяч | ОРУ с баскетбольным мячом. Передвижение, прыжки, остановки, повороты с мячом, финты, заслоны. Игра «10 передач». | Стойки для обводки. Мячи баскетбольные, скакалки, скамейка гимнастическая. Щиты тренировочные с кольцами. |  |
| 30-31 | ОРУ на месте и в движении, упражнения с мячом по заданию, финты, заслоны, техники игры в защите | Игра. | Беседа. Работа по карточкам.  (кинограмма), отработка навыков | Судейство, судьи, тайм аут | ОРУ на месте и движение, упражнение с мячом по заданию, финты заслоны, техники игры в защите | Мячи баскетбольные, скакалки, гимнаст. скамейка. Щиты с кольцами. Карточки с заданиями. |  |
| 32-33 | Передвижение, остановки, повороты с мячом, заслон, техника игры в за-щите, учебная игра . | Практикум.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками. | Ознакомлением с жестами судьи и правилами соревнования. | Индивидуальные и простейшие групповые и командные действия. Игра с сокращенным временем. | Мячи баскетбольные, конусы, карточки с заданиями |  |
| 34 | Соревнования по баскетболу | Соревнования | Организация судейства, проведение соревнований, рефлексия | Судейство, судьи, тайм аут | Соревнования по баскетболу. | Щит баскетбольный, мяч, свисток. Грамоты |  |
| 35-36 | **ФУТБОЛ.** Техник**а** безопасности во время игры в мини – футбол. | Инструктаж.  Тренинг. | Рассказ, показ, выполнение. Работа над ошибками, их устранение | Сущность игры, из истории игры | Игра «Навес». |  |  |
| 37-38 | Техника передвижения, удары по мячу ногой | Тренинг. | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками, их устранение | Ознакомлением с жестами судьи и правилами соревнований | Техника передвижения, удары по мячу ногой | Стойки для обводки. Мячи футбольные. Ворота, конусы, свисток |  |
| 39-40 | Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Учебная игра. | Тренинг.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение в парах. Работа над ошибками. | История футбольных правил | Остановка мяча, ведение мяча, обманные движения. Учебная игра | Конус. Мячи футбольные. Ворота, свисток |  |
| 41-42 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча. | Тренинг | Рассказ, показ, выполнение в парах.  Работа над ошибками, рефлексия. | Размеры площадки, команды, начало игры, окончание | Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча. | Мячи футбольные. Свисток, ворота. Карточки. |  |
| 43-44 | Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Учебная игра. | Практикум.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение в группах. Отработка навыка.  Работа над ошибками | Вбрасывание, нарушение, заброшенные мячи, значение заброшенных мячей | Отбор мяча, вбрасывание мяча из боковой линии, техника игры вратаря. Учебная игра | Мячи футбольные, конусы, ворота, свисток. Карточки. |  |
| 45-46 | Тактика игры в футбол, тактика нападения, индивидуальные действия с мячом. Учебная игра. | Инструктаж, практикум.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение в командах.  Работа над ошибками, рефлексия. | Мини – футбол (спортзал) краткие исторические сведения и правила игры | Тактика игры в футбол, тактика нападения, индивидуальные действия с мяча Учебная игра | Мячи футбольные, свисток. |  |
| 47-48 | Тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря. Учебная игра. | Инструктаж с последующей отработкой навыков. | Рассказ, показ, выполнение упражнений.  Работа над ошибками | Голы штрафные, пенальти, замена, спорный мяч | Тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, тактика вратаря. Учебная игра | Мячи футбольные, свисток, ворота, конусы |  |
| 49-50 | Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра. | Тренинг.  Игра. | Рассказ, демонстрация, выполнение в парах. | Игровое время, тайм аут, замены, ввод мяча в игру | Остановка мяча грудью, отбор мяча в подкате. Учебная игра | Мячи футбольные, стойки для обводки, свисток, маячки |  |
| 51 | Соревнование по мини – футболу. | Соревнования | Определение судейской бригады и команд, приветствие, игра. | Судейство, судьи, тайм аут | Соревнование по мини - футболу | Ворота, футбольный мяч, свисток. Грамоты |  |
| 52-53 | Выполнение комбинации из освоенных элементов. | Беседа.  Работа по карточкам.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение  Работа над ошибками, их устранение | Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж. | Выполнение комбинации из освоенных элементов | Мячи футбольные, стойки для обводки, свисток. |  |
| 54-55 | **Бадминтон.** Техника безопасности игры в бадминтон. ОФП | Беседа.  Тренинг. | Рассказ, показ, выполнение.  Работа над ошибками.  Презентация. | Краткие исторические сведения, правила поведения на спортивной площадке и в зале, требования к форме | ОРУ в движении, ОФП | Сетка волейбольная, ракетка с воланом.  Проектор. |  |
| 56-57 | Удары сверху с набрасыванием, удары снизу с открытой стороны. | Тренинг.  Игра. | Рассказ, показ, выполнение в парах и поодиночке. Работа над ошибками | Краткие правила игры, размеры площадки | Удары сверху с набрасыванием, удары снизу с открытой стороны. | Сетка волейбольная, ракетка с воланом |  |
| 58-59 | Удары снизу, сверху, удары слева, справа, подачи в зону подачи. Учебная игра. ОФП. | Практикум. | Рассказ, показ, выполнение в парах, группах, по одному, игра. | Сущность игры, жесты судей | Удары снизу, сверху, удары слева, справа, подачи в зону подачи. Учебная игра. ОФП | Сетка волейбольная, ракетка с воланом, свисток, мячи для тенниса |  |
| 60-61 | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону. | Практикум. | Инструктаж, показ, выполнение  Работа над ошибками, рефлексия. | Игровые время, тайм аут, замены, ввод мяча в игру | Удары справа, слева по высокой траектории, удар «смеш», подача в зону | Сетка волейбольная, ракетка с воланом |  |
| 62 | Соревнования и эстафета с применением элементов бадминтона. | Соревнования | Соревнования- эстафета, рефлексия. | Инструктаж по Т.Б. | Соревнования и эстафета с применением элемента бадминтона | Сетка волейбольная, ракетка с воланом, грамота |  |
| 63-64 | **Настольный теннис.**  Техника безопасности игры в теннис. Стойка, передвижения. Способы держания ракетки. | Беседа.  Тренинг. | Инструктаж, рассказ, показ, выполнение.  Презентация. | Соблюдение техни-ки безопасности на занятиях в секции настольного тенни-са. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в мире. | ОРУ в движении. Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики.  Проектор. |  |
| 65 | Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | Беседа.  Тренинг. | Рассказ, показ, выполнение в парах, группах, по одному. Свободная игра на столе. | Правила соревнования по настольному теннису. | Перемещения игрока, способы игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики. |  | |
| 66 | Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча. | Практикум. | Рассказ, показ, выполнение в парах, группах, по одному. Свободная игра на столе. | Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики. |  | |
| 67 | Изучение подач. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. ОФП. | Практикум | Рассказ, показ, выполнение по одному. Свободная игра на столе. | Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. | ОРУ на месте и движение. Подачи. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. ОФП. | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики. |  | |
| 68 | Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. | Беседа.  Тренинг.  Практикум. | Рассказ, показ, выполнение в парах и поодиночке. Работа над ошибками. | Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. | ОРУ с мячами. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Игра на счет из одной партии. | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики. Мячи. |  | |
| 69 | Соревнования по настольному теннису. | Соревнования | Соревнования, рефлексия. | Игровое время, судейство. | Соревнования. Игра на счет из одной, трех партий (для параллели 5-х классов) | Теннисный стол, сетка, ракетки, шарики. Грамоты. |  | |
| 70 | **Праздник «Малые олимпийские игры с мячом».** | Спортивный праздник | Соревнования и эстафеты, весёлые старты | Инструктаж по Т.Б.  Составление команд | Праздник « Малые олимпийские игры с мячом» (для параллели 5-х классов) | Волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи, сетка волейбольная, ракетки с воланом, свисток, **грамоты** |  | |