

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено приказом по школе
№ 178 от «30» августа 2024г.

Рассмотрена и рекомендована
решением педсовета прот. № 1
от «30» августа 2024г.

Рабочая программа
спортивно-оздоровительное направление
«Спортивные игры» 5-11 классы

Составитель:
Сибеева Елена Олеговна
учитель физической культуры

п.Каменка

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 об утверждении государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 25.05.2015г. №996);
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Каменская СОШ»;
- Положением о внеурочной деятельности в МБОУ «Каменская СОШ»;
- Положением о рабочих программах курсов внеурочной деятельности в МБОУ «Каменская СОШ»;

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана по спортивно - оздоровительному направлению развития личности в соответствии ФГОС. Выбор данного направления развития личности сделан с учётом интересов и запросов обучающихся и их родителей.

Актуальность программы определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Отличительными особенностями и новизной программы «Спортивные игры» является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Целью программы является формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика

Реализация программы обеспечивает решение следующих задач:

формирование у детей мотивационной сферы к физическому развитию, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности
отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов.

Содержание программы

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения;

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Флорбол -20 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по флорболу. Предупреждение травм на занятиях флорболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. Специальная подготовка. Состав команды в мини флорболе, замена игроков, форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

Розыгрыш мяча 1. Вращательные движения лопасти клюшки с мячом и без мяча 2. Передачи мяча назад, вперед, в сторону *Владение клюшкой*

1. Ведение мяча с различным расположением рук на клюшке (высокое, среднее, низкое) и одной рукой

2. Вращательные движения клюшкой (лопасть клюшки описывает восьмерку, круг, овал) *Броски мяча по воротам* 1. Бросок мяча по воротам 2. Бросок резинового мяча по воротам *Удары по мячу* 1. Прямой удар по мячу (лопасть клюшки под прямым углом к полу) в виде передачи или удара по воротам, мишени

2. Удар подсечкой (лопасть клюшки образует тупой угол к поверхности пола; ниже центра мяча) в виде передачи или удара по воротам, мишени *Передача и прием мяча* 1. Передача мяча в парах (с последующим броском по воротам) 2. Передача мяча бросками *Ведение мяча* 1. Ведение мяча ударами лопастью клюшки

попеременно той или другой стороной (по прямой линии или зигзагами) 2. Ведение мяча подталкиванием лопастью клюшки одной стороной (по прямой линии или зигзагами) с пробрасыванием мяча вперед *Обманные движения* 1. Ведение мяча с выполнением обманного движения глазами, головой, туловищем с изменением направления движения 2. Обманное движение посредством резкой остановки

Гандбол 16 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом. Правила игры. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника), перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча в ворота, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска. Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего. Тактика защиты. Основные принципы защиты. Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».

Волейбол- 20 ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?» .Спортивные игры с мячом.

Футбол -8ч

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Спортивные игры с мячом.

Бадминтон – 8 ч

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

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; **предметные** – через формирование основных элементов научного знания, а **метапредметные** результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты освоения учащимися предмета в основной школе:

Знания о физической культуре

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития.
- рационально планировать режим дня;
- *пятиклассник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр.

- Определить признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

ученик научится:

- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья.
- составлять комплексы физических упражнений.
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок

Физическое совершенствование

ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футболе, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Сетка часов программного материала

№	Тема	Кол-во часов
Теоретические знания в процессе занятия		
Флорбол		20
1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).	1
2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	2
3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	2
4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой). Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами. Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение.	2
5	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену;.Игра.	2
6	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; - после передачи стоя на месте;	2
7	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении; - с ходу, после передачи партнера	1
8	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах; - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	2
9	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара; - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;	2

10	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой; - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; - основных приемов по останов летящего мяча;	1
11	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; - отработка технических приемов в парах и группах;	1
12	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1, 3х2 - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении;	2
Гандбол		16
1	Правила игры, стойка, перемещения.	2
2	Ловля и передача мяча.	2
3	Техника передвижения, ловли и передачи мяча.	2
4	Техника броска.	2
5	Техника броска.	2
6	Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	2
7	Закрепление техники опорного броска.	2
8	Техника игры в защите.	2
Волейбол		20
1-2	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча через сетку	2
3-4	Подача мяча через сетку.. Прием высоко летящего мяча.	2
5-6	Техника и тактика игры.	2

7-8	Закрепление техники передачи мяча	2
9-10	Закрепление техники приема мяча с подачи.	2
Футбол		8
1	Остановка катящегося мяча.	1
2	Ведение мяча.	1
3	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	2
4	Техника и тактика игры	2
5	Техника и тактика игры	2
Бадминтон		8
1	Основы техники и тактики игры.	1
2	Правильная хватка ракетки, способы игры	1
3	Техника перемещений.	1
4	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1
5	Изучение подач.	1
6	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1
7	Тренировка ударов справа и слева. Плоская подача. Короткие удары	1
8	Далёкий удар с замаха сверху. Сочетание ударов.	1
Всего		72

Календарно – тематическое планирование.

№	Тема занятия	Форма занятия	Планируемый результат	Продукт	Общешкольное мероприятие
1	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой).	Беседа, практическое занятие.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
2	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами.	Практическое занятие.	Научить выполнять мяча стоя на месте и в беге. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
3	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях.	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Выполнение проекта.	
4	Изучение классификации бросков (бросок с места, с ходу, заметающий, бросок-щелчек, кистевой)...	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
5	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
6	Техника и способы приема, ведения и передачи мяча различными способами	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
7	Способы и правила использование технической подготовки в командно-групповых действиях. Повторение	Практическое занятие.	Научить передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику		

			безопасности на занятиях.		
8	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - стоя на месте в стену; - с двух, трех шагов в стену;.Игра.	Практическое занятие.	Научить бросать мяч в кольцо, стоя на месте с разных точек. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
9	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - в движении; - после передачи стоя на месте;	Практическое занятие.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
10	Выполнение технических элементов выполнения бросков: - после передачи в движении; - с ходу, после передачи партнера	Практическое занятие.	Научатся передавать мяч, стоя на месте и в движении. Знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
11	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - поэлементная отработка технических приемов остановки, ведения и передачи мяча в парах;	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
12	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработка навыков остановки мяча с последующими способами ведения; Игра.	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
13	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - понятие и разбор приема мяча на ходу с последующим ведением до удара;	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс ОРУ с мячом.	
14	<u>Выполнение элементов технической подготовки по</u>	Практическое	Научатся передавать		

	<u>приему, ведению и передачи мяча</u> - индивидуальная отработка навыков ведения и передачи мяча;	занятие.	ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
15	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - приемы и остановки мяча корпусом, ногой клюшкой;;	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
16	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - отработки навыков технических приемов работы клюшкой в сочетании с элементами СФП; - основных приемов по останов летящего мяча	Практическое занятие.	Научатся передавать ловить и передавать мяч, стоя на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
17	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - ведение мяча боком и спиной вперед; -	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
18	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча</u> отработка технических приемов в парах и группах;	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
19	<u>Выполнение элементов технической подготовки по приему, ведению и передачи мяча:</u> - начало практической отработки элементов и приемов технической подготовки в командной игровой практике 2х0,3х0,2х1,3х1,;	Практическое занятие.	Знать правила игры, выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
20	<u>Выполнение элементов технической</u>	Практическое	Знать правила игры,		Участие в

	<u>подготовки по приему, ведению и передачи мяча: 3х2 - основных приемов по остановке мяча удобной и не удобной стороной клюшки на месте и в движении</u>	занятие.	выполнять игровые действия в команде. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		соревнованиях
21	Гандбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях гандболом.	Беседа, практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
22	Правила игры. Режим дня и режим питания.	Беседа, практическое занятие.	Научить планировать режим дня, дать основные понятия о спортивной игре. Знать и выполнять правила игры		
23	Ведение и передача мяча в парах.	практическое занятие.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
24	Основные технические приемы: стойка (вратаря, нападающего, защитника),	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
25	Перемещения, передачи и ловля мяча	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
26	Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
27	Стремительное нападение	Практическое	Научатся выполнять		

		занятие.	тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
28	Броски мяча в ворота	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
29	Блокирование, персональная опека	Практическое занятие.	Научатся основным приемам владения мячом и игровым действиям. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
30	Тактика нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
31	Основные принципы нападения. Расстановки.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
32	Тактика нападения. Основные принципы нападения.	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в нападении. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
33	Спортивные игры с мячом. Эстафеты. «Салки». «Выбить цели».	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в		

			игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
34	Бросок мяча с разбега скрестным шагом (скрестный шаг вперед)	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
35	Бросок мяча в прыжке, отталкиваясь одноименной ногой	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
36	Защита в меньшинстве. Личная защита по всему полю .Игра	Практическое занятие.	Научатся выполнять тактические действия в игре, знать и выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Соревнования
37	Волейбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя и верхняя передача мяча.	Беседа, практическое занятие.	Научить выполнять нижнюю и верхнюю передачу мяча в парах. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		

38	Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять бросок мяча с силой, ловить и отбивать высоко летящий мяч. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
39	Подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять подбрасывание мяча вверх и ловит. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
40	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
41	Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках . Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
42	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
43	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику		

			безопасности на занятиях.		
44	Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.	Беседа. Практическое занятие.	Разрабатывать комплекс упражнений. Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Составить комплекс утренней гимнастики.	
45	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
46	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Игра	Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча и прием мяча снизу и сверху. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
47	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
48	Нижняя прямая подача мяча.	Практическое занятие.	Научатся выполнять нижнюю прямую подачу мяча.		
49	Ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.	Практическое занятие.	Научатся выполнять перебрасывание на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
50	Верхняя и нижняя передача мяча, прием мяча в парах. Игра.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча. Знать правила игры. Соблюдать технику		

			безопасности на занятиях.		
51	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча.		
52	Закрепление техники приема мяча с подачи.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча.		
53	Закрепление техники передачи мяча	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачу и прием мяча.		
54	Игра .3\3,2\2	Практическое занятие.	Научиться взаимодействовать с командой		
55	Игра 4\4,5\5	Практическое занятие.	Научиться взаимодействовать с командой		
56	Игра	Практическое занятие.	Научиться взаимодействовать с командой		Соревнования
57	Футбол. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.	Беседа, практическое занятие.	Дать представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие организма, методы закаливания. Научить ведению и передачи мяча. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
58	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила		

			игры Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
59	Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача»,	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
60	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		
61	Передачи мяча в парах. Удар по воротам. Игра в мини-футбол.	Практическое занятие.	Научатся выполнять передачи мяча на месте и в движении, выполнять удар по воротам. Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности на занятиях.		Участие в соревнованиях по мини-футболу.
62	Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол)	Практическое занятие.			
63	Техника и тактика игры	Практическое занятие.			
64	Техника и тактика игры	Практическое занятие.			
65	Бадминтон. ТБ .Основы техники и тактики игры.	Беседа.Практическое занятие.			
66	Правильная хватка ракетки, способы игры	Практическое занятие.			

67	Техника перемещений.Игра	Практическое занятие.			
68	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	Практическое занятие.			
69	Изучение подач. Игра	Практическое занятие.			
70	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	Практическое занятие.			
71	Тренировка ударов справа и слева. Плоская подача. Короткие удары	Практическое занятие.			
72	Далёкий удар с замаха сверху. Сочетание ударов.	Практическое занятие.			Соревнования