|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Чуйков В.Б/  от «\_\_\_» августа 2024г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_ / Трушина Т.Н./  от «\_\_\_» августа 2024г. | **«Утверждено»**  И.О Директора школы  \_\_\_\_ / Юзвитскова Ю.А./  от «\_\_\_» августа 2024г. |

**Рабочая программа**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

**«Окская средняя школа»**

Муниципального образования – Рязанский муниципальный район

Рязанской области

Учителя физической культуры I квалификационной категории

**Чуйкова Василия Борисовича**

**Внеурочная деятельность «Спортивные игры»**

для учащихся 7-9,10 класcов

34 часа

1 час в неделю

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_

От « \_\_\_» августа 2024г

2024-2025г

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целе­сообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразователь­ных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъ­емлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по же­ланию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных на­правлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: пионербола, волейбола, баскетбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;

- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;

- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;

-требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;

- способы проверки результатов;

- материально-техническое обеспечение;

- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

- список литературы.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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:

- форм

ирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего 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.

**Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
| 1.Самоопре-деление  2.Смысло-образование | 1.Соотнесение известного и неизвестного  2.Планирование  3.Оценка  4.Способность к волевому усилию | 1.Формулирование цели  2.Выделение необходимой информации  3.Структурирование  4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи  5.Рефлексия  6.Анализ и синтез  7.Сравнение  8.Классификации  9.Действия постановки и решения проблемы | 1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами  2.Постановка вопросов  3.Разрешение конфликтов |

***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.

**Содержание учебного предмета, курса**

**Пионербол - 6 часов.**

Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Волейбол/Ручной мяч – 6 часов.**

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.

Контрольные игры и соревнования.

**Баскетбол – 6 часов.**

Ведение мяча на месте, с обводкой стоек, со сменой рук.

Техника передвижения и остановки. Бросок мяча с места/в прыжке.

Ловля и передача мяча одной рукой. Выбивание и вырывания мяча.

Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с баскетбольными мячами.

Соревнования и контрольные игры.

**Лапта – 6 часов**

Ловля прыгающего мяча, ловля прямолетящего мяча, ловля отскакивающего от стены мяча, передача мяча рукой сбоку (на точность), совершенствование удара битой по теннисному мячу различными способами, совершенствование передачи и ловли теннисного мяча. Эстафеты с теннисным мячо. Двусторонняя игра в лапту. СБУ.

**Бадминтон – 6 часов**

Способы держания (хватки) ракетки,

Стойки: при подаче, при приеме, игровые;

Подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». Передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

**Подвижные игры Народов мира – 4 часа**

Основные игры подводящие к игре или наоборот плавно завершающий тот или иной раздел фк.

Русские народные игры

Игры Казахстана

Игры Белоруссии

Игры Америки

Игры Азии и тд

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Спортивные игры** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Пионербол | 6 | В ходе урока | 6 |
| 2 | Волейбол/ручной мяч | 6 | 6 |
| 3 | Баскетбол | 6 | 6 |
| 4 | Лапта | 6 | 6 |
| 5 | Бадминтон | 6 |  | 6 |
| 6 | Игры народов мира | 4 |  | 4 |
|  | ИТОГО | 34 | В ходе урока | 34 |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятий на улице на игре «Лапта»  Специальные беговые упражнения.  История возникновения игры Лапта. Правила игры  Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Комплекс СБУ. Комплекс упражнений с мячами теннисными. |
| 2 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | Комплекс ОРУ с теннисными мячами |
| 3 |  |  | СБУ. Учебная игра в лапту | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 4 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Игра Ловишка  Игра Салки  Игра Горелки |
| 5 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках по пионерболу. Правила игры, организация и проведение соревнований по пионерболу.  СБУ. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по пионерболу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра Пионербол | Комплекс упражнений с мячами. Эстафета волейболиста. |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | Комплекс упражнений с мячом. ОРУ на верхний плечевой пояс. |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами. Учебная игра Пионербол. | Броски набивного мяча до 2 кг. СБУ. |
| 9 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 10 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 11 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Армянские народные игры.  «Пастух»  «Перетягивание палки»  «Крепость» |
| 12 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по волейболу и ручному мячу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 13 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | ОРУ в парах. Упражнения на гибкость. |
| 14 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | СБУ. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 16 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.  Игра в Ручной мяч | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 17 |  |  | Игра в Ручной мяч | Комплекс «Утренняя гимнастика» |
| 18 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Украинские народные подвижные игры.  «Колокол»  «Волк и козлята»  «Хромая уточка»  «Полотенчико» |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.  Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по бадминтону.  Комплекс упражнений кроссфит (3-5 упражнений). |
| 20 |  |  | ОРУ. Техника выполнения ударов. Комплекс упражнений с воланом. Учебная игра. | СБУ. Комплекс упражнений с воланом и ракетками. |
| 21 |  |  | ОРУ. СБУ. Техника выполнения подачи. Учебная игра. | Упражнение на укрепление кисти. СБУ. |
| 22 |  |  | Повторение изученного. Игра в парах. | Комплекс упражнений в парах. |
| 23 |  |  | ОРУ. Эстафета с воланом и ракетками. Игра в бадминтон по командам. | Броски волана в парах, на месте, в движении. |
| 24 |  |  | Игра в бадминтон. | ОРУ.СБУ |
| 25 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Японские народные игры  «Кагоме»  «Аист и лягушка»  Итальянская игра «Укради знамя»  Бразильская игра «Больная кошка» |
| 26 |  |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета баскетболиста. |
| 27 |  |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ с мячами в парах. |
| 28 |  |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | Упражнения кроссфит (комплекс из 3-5 упражнений) |
| 29 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | Эстафета баскетболиста |
| 30 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | ОРУ. Спец беговые упражнения |
| 31 |  |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | ОРУ с мячами. |
| 32 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мал мячей |
| 33 |  |  | Ускорение с изменением скорости. Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом. Двусторонняя игра в лапту. | СБУ короткими отрезками 10х10 метров |
| 34 |  |  | Эстафеты с теннисным мячом. Учебная игра Лапта | Комплекс упражнений с мал теннисными мячами |

**Календарно-тематическое планирование 9 А класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятий на улице на игре «Лапта»  Специальные беговые упражнения.  История возникновения игры Лапта. Правила игры  Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Комплекс СБУ. Комплекс упражнений с мячами теннисными. |
| 2 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | Комплекс ОРУ с теннисными мячами |
| 3 |  |  | СБУ. Учебная игра в лапту | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 4 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Игра Ловишка  Игра Салки  Игра Горелки |
| 5 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках по пионерболу. Правила игры, организация и проведение соревнований по пионерболу.  СБУ. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по пионерболу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра Пионербол | Комплекс упражнений с мячами. Эстафета волейболиста. |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | Комплекс упражнений с мячом. ОРУ на верхний плечевой пояс. |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами. Учебная игра Пионербол. | Броски набивного мяча до 2 кг. СБУ. |
| 9 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 10 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 11 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Армянские народные игры.  «Пастух»  «Перетягивание палки»  «Крепость» |
| 12 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по волейболу и ручному мячу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 13 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | ОРУ в парах. Упражнения на гибкость. |
| 14 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | СБУ. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 16 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.  Игра в Ручной мяч | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 17 |  |  | Игра в Ручной мяч | Комплекс «Утренняя гимнастика» |
| 18 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Украинские народные подвижные игры.  «Колокол»  «Волк и козлята»  «Хромая уточка»  «Полотенчико» |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.  Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по бадминтону.  Комплекс упражнений кроссфит (3-5 упражнений). |
| 20 |  |  | ОРУ. Техника выполнения ударов. Комплекс упражнений с воланом. | СБУ. Комплекс упражнений с воланом и ракетками. |
| 21 |  |  | ОРУ. СБУ. Техника выполнения подачи. | Упражнение на укрепление кисти. СБУ. |
| 22 |  |  | Повторение изученного. Игра в парах. | Комплекс упражнений в парах. |
| 23 |  |  | ОРУ. Эстафета с воланом и ракетками. Игра в бадминтон по командам. | Броски волана в парах, на месте, в движении. |
| 24 |  |  | Игра в бадминтон. | ОРУ.СБУ |
| 25 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Японские народные игры  «Кагоме»  «Аист и лягушка»  Итальянская игра «Укради знамя»  Бразильская игра «Больная кошка» |
| 26 |  |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета баскетболиста. |
| 27 |  |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ с мячами в парах. |
| 28 |  |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | Упражнения кроссфит (комплекс из 3-5 упражнений) |
| 29 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | Эстафета баскетболиста |
| 30 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | ОРУ. Спец беговые упражнения |
| 31 |  |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | ОРУ с мячами. |
| 32 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мал мячей |
| 33 |  |  | Ускорение с изменением скорости. Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом. Двусторонняя игра в лапту. | СБУ короткими отрезками 10х10 метров |
| 34 |  |  | Эстафеты с теннисным мячом. Учебная игра Лапта | Комплекс упражнений с мал теннисными мячами |

**Календарно-тематическое планирование 9 Б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятий на улице на игре «Лапта»  Специальные беговые упражнения.  История возникновения игры Лапта. Правила игры  Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Комплекс СБУ. Комплекс упражнений с мячами теннисными. |
| 2 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | Комплекс ОРУ с теннисными мячами |
| 3 |  |  | СБУ. Учебная игра в лапту | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 4 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Игра Ловишка  Игра Салки  Игра Горелки |
| 5 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках по пионерболу. Правила игры, организация и проведение соревнований по пионерболу.  СБУ. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по пионерболу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра Пионербол | Комплекс упражнений с мячами. Эстафета волейболиста. |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | Комплекс упражнений с мячом. ОРУ на верхний плечевой пояс. |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами. Учебная игра Пионербол. | Броски набивного мяча до 2 кг. СБУ. |
| 9 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 10 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 11 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Армянские народные игры.  «Пастух»  «Перетягивание палки»  «Крепость» |
| 12 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по волейболу и ручному мячу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 13 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | ОРУ в парах. Упражнения на гибкость. |
| 14 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | СБУ. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 16 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2.  Игра в Ручной мяч | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 17 |  |  | Игра в Ручной мяч | Комплекс «Утренняя гимнастика» |
| 18 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Украинские народные подвижные игры.  «Колокол»  «Волк и козлята»  «Хромая уточка»  «Полотенчико» |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.  Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по бадминтону.  Комплекс упражнений кроссфит (3-5 упражнений). |
| 20 |  |  | ОРУ. Техника выполнения ударов. Комплекс упражнений с воланом. | СБУ. Комплекс упражнений с воланом и ракетками. |
| 21 |  |  | ОРУ. СБУ. Техника выполнения подачи. | Упражнение на укрепление кисти. СБУ. |
| 22 |  |  | Повторение изученного. Игра в парах. | Комплекс упражнений в парах. |
| 23 |  |  | ОРУ. Эстафета с воланом и ракетками. Игра в бадминтон по командам. | Броски волана в парах, на месте, в движении. |
| 24 |  |  | Игра в бадминтон. | ОРУ.СБУ |
| 25 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Японские народные игры  «Кагоме»  «Аист и лягушка»  Итальянская игра «Укради знамя»  Бразильская игра «Больная кошка» |
| 26 |  |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета баскетболиста. |
| 27 |  |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ с мячами в парах. |
| 28 |  |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | Упражнения кроссфит (комплекс из 3-5 упражнений) |
| 29 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | Эстафета баскетболиста |
| 30 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | ОРУ. Спец беговые упражнения |
| 31 |  |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | ОРУ с мячами. |
| 32 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мал мячей |
| 33 |  |  | Ускорение с изменением скорости. Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом. Двусторонняя игра в лапту. | СБУ короткими отрезками 10х10 метров |
| 34 |  |  | Эстафеты с теннисным мячом. Учебная игра Лапта | Комплекс упражнений с мал теннисными мячами |

**Календарно-тематическое планирование 10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Характеристика деятельности учащихся** |
|  | **план** | **факт** |  |  |
| 1 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятий на улице на игре «Лапта»  Специальные беговые упражнения.  История возникновения игры Лапта. Правила игры  Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.  Комплекс СБУ. Комплекс упражнений с мячами теннисными. |
| 2 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | Комплекс ОРУ с теннисными мячами |
| 3 |  |  | СБУ. Учебная игра в лапту | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 4 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Игра Ловишка  Игра «Шишки, желуди, орехи»  Игра Горячая картошка |
| 5 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках по пионерболу. Правила игры, организация и проведение соревнований по пионерболу.  СБУ. Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по пионерболу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 6 |  |  | Передача мяча различными способами, передача с ударом в пол с места, то же – в прыжке с места и с 2-3 шагов разбега. Учебная игра Пионербол | Комплекс упражнений с мячами. Эстафета волейболиста. |
| 7 |  |  | Прямой нападающий удар через сетку с 2-3 шагов разбега двумя руками из-за головы (бросок). Учебная игра | Комплекс упражнений с мячом. ОРУ на верхний плечевой пояс. |
| 8 |  |  | Передача мяча различными способами. Учебная игра Пионербол. | Броски набивного мяча до 2 кг. СБУ. |
| 9 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 10 |  |  | СБУ. Игра Пионербол | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафета |
| 11 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Армянские народные игры.  «Пастух»  «Перетягивание палки»  «Крепость» |
| 12 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения игры волейбол. Правила игры. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по волейболу и ручному мячу.  ОРУ с мячами в парах. |
| 13 |  |  | Стойки с перемещениями и исходными положениями, техника передачи мяча снизу – сверху в парах. | ОРУ в парах. Упражнения на гибкость. |
| 14 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху после перемещения. | СБУ. Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс. |
| 15 |  |  | Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола (верхней и нижней передачами мяча) | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. |
| 16 |  |  | Нижняя прямая подача, передача мяча в зонах 6.3,4 и 6.3,2. Учебная игра по упрощенным правилам | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. |
| 17 |  |  | Прием мяча снизу, сочетание первой и второй передачи мяча. Учебная игра с заданием | Комплекс «Утренняя гимнастика» |
| 18 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Татарские народные подвижные игры.  «скок-перескок»  «хлопушки»  «займи место» |
| 19 |  |  | Инструктаж по ТБ на занятиях бадминтон. История возникновения игры бадминтон. Правила игры.  Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по бадминтону.  Комплекс упражнений кроссфит (3-5 упражнений). |
| 20 |  |  | ОРУ. Техника выполнения ударов. Комплекс упражнений с воланом. | СБУ. Комплекс упражнений с воланом и ракетками. |
| 21 |  |  | ОРУ. СБУ. Техника выполнения подачи. | Упражнение на укрепление кисти. СБУ. |
| 22 |  |  | Повторение изученного. Игра в парах. | Комплекс упражнений в парах. |
| 23 |  |  | ОРУ. Эстафета с воланом и ракетками. Игра в бадминтон по командам. | Броски волана в парах, на месте, в движении. |
| 24 |  |  | Игра в бадминтон. | ОРУ.СБУ |
| 25 |  |  | Подвижные игры народов мира. | Японские народные игры  «Кагоме»  «Аист и лягушка»  Итальянская игра «Укради знамя»  Бразильская игра «Больная кошка» |
| 26 |  |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Эстафета баскетболиста. |
| 27 |  |  | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ с мячами в парах. |
| 28 |  |  | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди | Упражнения кроссфит (комплекс из 3-5 упражнений) |
| 29 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища. | Эстафета баскетболиста |
| 30 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. | ОРУ. Спец беговые упражнения |
| 31 |  |  | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол. | ОРУ с мячами. |
| 32 |  |  | Передача и ловля теннисного мяча. Совершенствование удара битой. Игра в лапту. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание мал мячей |
| 33 |  |  | Ускорение с изменением скорости. Упражнения с теннисным мячом. Удар битой различным способом. Двусторонняя игра в лапту. | СБУ короткими отрезками 10х10 метров |
| 34 |  |  | Эстафеты с теннисным мячом. Учебная игра Лапта | Комплекс упражнений с мал теннисными мячами |