**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 23»**

**Находкинского городского округа**

**Приморского края**

 **Рабочая программа**

**курса «Физическая культура»**

**«Мир спортивных игр»**

**(час двигательной активности)**

**для 5-9 класса**

**на 2021-2022 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель:**Жук Лариса Витальевна, учитель физической культурывысшей квалификационной категории |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа соответствует нормативным документам:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897
3. Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253, с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2014 г. №576
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 9.03 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура»
5. ​ Примерные программы или авторские программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта Авторской программы «Физическая культура 1-11 класс» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
6. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (приказ Минздрава от 28.11.2002г.) раздел 2.9.

Рабочая программа по учебному курсу курса «Физическая культура» «Мир спортивных игр» (час двигательной активности) для 5-9 класса составлена на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 г. в соответствии с Основной образовательной программой МАОУ «СОШ № 23» утвержденной приказом №155 от 01.09.2014 г. Реализуется через УМК:  «Физическая культура 5-9 классы», учебник для образовательных учреждений, В.И. Ляха, А.А. Зданевича*,* Москва, «Просвещение», 2011 г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Целью** рабочей программы является совершенствование двигательных умений и навыков школьников посредством спортивных игр.

 **Задачи:**

• создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;

• формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

• развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;

• развивать коммуникативные навыки;

• стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;

• развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

• воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

• формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у обучающихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;

- учет готовности обучающихся к разным формам сотрудничества;

- эмоционально-стимулирующее общение учителя с обучающимися и обучающихся друг с другом;

- занимательность процесса обучения;

- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Спортивные игры в рамках урока двигательной активности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Спортивные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Спортивные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося средней школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

Для физиологического комфорта детей нужно выбрать наиболее удачное время и место проведения игр и игровых упражнений, регулировать их длительность. Наибольшую ценность для здоровья представляют собой игры, проводимые на свежем воздухе. Особого внимания заслуживает вопрос о широком внедрении в быт школьников правильного использования зимних игр на воздухе. Важно дать всем школьникам элементарное представление о том, что зимой имеется очень много возможностей для интересных, увлекательных и полезных для здоровья игр на воздухе. Наиболее оптимальные условия для проведения игр на свежем воздухе в зимнее время: температура воздуха – 10 – 12 градусов при относительном безветрии. Особое внимание следует уделить предупреждению травматизма как в спортивном зале, так и на открытом пространстве.

 **Место предмета в плане школы**

Программа ориентирована на средних школьников и имеет общий объем 35ч. (1 час в неделю).

**Форма реализации программы:** дополнительный (3-й) час урока физической культуры.

**Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера организации и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

- организация и проведение спортивных и подвижных игр, эстафет активное использование спортивных площадок школьного стадиона.

**Содержание программы**

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание занятий объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

1. **Планируемые результаты освоения спортивно-оздоровительного практикума «Мир спортивных игр»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Требования к результатам освоения обучающимися ООП ООО:**

Включают:

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
* сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание;
* способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Включают:

* освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (далее УУД) - регулятивные, -познавательные, - коммуникативные;
* способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
* самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
* построение индивидуальной образовательной траектории.

*Включают:*

* освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях;
* формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

***Личностные результаты***

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты***

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

* развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
* установление  связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Ожидаемые** **результаты работы по программе:**в результате освоения материала программы обучающийся научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон и настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности;
* соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями

 судейства в различных видах спорта;

* соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* осуществлять рефлексию в ходе и по окончанию деятельности;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

**2. Содержание спортивно-оздоровительного практикума**

**«Мир спортивных игр»**

**Знания о физической культуре**:

**Физическая культура и спорт.**Историяразвитияспортивных игр (баскетбола, футбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса, шашки, шахматы). Достижения советских спортсменов, их выступления на первенствах Европы и мира, Олимпийских играх. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры и спорта.

**Гигиена, предупреждение травм.** Гигиена начинающего спортсмена. Гигиена обуви и одежды. Врачебный контроль. Предупреждение травм и оказание первой помощи. Влияние физических упражнений на организм занимающегося.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.**  Правила соревнований по спортивным играм (футбола, волейбола, баскетбола, бадминтона, настольного тенниса). Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Физическое совершенствование:**

**Футбол**

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

**Волейбол**

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

**Бадминтон**

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

**Баскетбол**

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

**Настольный теннис**

Основы техники и тактики игры. Перемещения и передвижения игрока. Техника подач мяча (с вращением, без вращения). Приемы мяча. Подрезки (справа-слева). Жонглирование мяча (развитие ловкости, координации). Учебные игры. Соревнования.

**Шашки и шахматы**

Основы шашечной игры: сила флангов, как выиграть шашку, как пройти в дамки, ловушки и короткие партии. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом. Выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций. Шахматные термины и шахматные фигуры: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король. Правила хода и взятия каждой фигуры.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**Физическое совершенствование – 35 часов**

**Настольный теннис и Бадминтон – 6 часов**

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**Р-**излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр - бадминтон.

**П-**двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр

**К-**взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх: бадминтон-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; настольный теннис – умение анализировать типичные ошибки, взаимодействие с партнером в команде.

Изучают историю бадминтона и настольного тенниса. Знать имена выдающихся отечественных спортсменов.

Овладевают основными приёмами игры в бадминтон и настольного тенниса. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

**Баскетбол – 7 часов**

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**Р-**излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр: баскетбол,

**П-**двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр: баскетбол,-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр: баскетбол;

**К-**взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных игр: баскетбол, -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.

Овладевают основными приёмами игры в баскетбол

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

**Волейбол - 11 часов**

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**Р-**излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр;

**П-**двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;

**К-**взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.

Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

**Футбол – 6 часов**

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных и спортивных игр: футбол;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

**Р-**излагать правила и условия подвижных и спортивных игр;-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных и спортивных игр,

**П-**двигательные действия, составляющие содержание подвижных и спортивных игр;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр;

**К-**взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх; -оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

**Шашки и шахматы – 5 часов**

- моделировать умения играть по упрощенным правилам по шашкам и шахматам;

-проявлять игровой интерес к совершенствованию игровых действий;

-управлять положительными эмоциями в индивидуальных встречах соперником.

**Р**- умение определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

– умение проговаривать последовательность действий во время занятия;

– умение учиться работать по определенному алгоритму; принятия и сохранения учебной задачи; - умения учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;

- умение различать способ и результат действия; - умение высказывать свое предположение (версию); - умение отличать верно выполненное задание от неверного;

- умение совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку

**П –** умения делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; - умение проводить рефлексию способов и условий действия;

- умение контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;

- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательной цели;

- умение структурировать знания; - умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;

- умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя учебную литературу;

- умение овладевать измерительными инструментами.

 **К –** умение оформлять свои мысли в устной форме; – слушать и понимать речь других;– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им; – учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя), умения контролировать действия партнёра.

Изучают историю русских шашек и шахмат и запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают основными приемами игры.

Описывают технику игровых моментов, комбинаций, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игры, различных ходов и комбинаций, соблюдают меры безопасности.

Календарно-тематическое планирование

Спортивно-оздоровительного практикума «Мир спортивных игр»

Учитель Жук Лариса Витальевна

Класс 5-9

Количество часов по программе 35ч., 1 раз в неделю

Тематическое планирование составлено на 2021 – 2022 учебный год

Составлено на основе: ООП ООО, рабочей программы и учебного плана МАОУ «Средней общеобразовательной школы № 23» на 2021-2022 учебный год.

**Календарно - тематическое планирование 5-6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Часы** |
| **Баскетбол – 7 часов** |
| 1 | Вводное занятие. Цели и задачи курса. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.  | 1 |
| 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Терминология и правила игры. | 1 |
| 3 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Терминология элементов баскетбола и правила игры. | 1 |
| 4 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 5 | Игра по упрощённым правилам. | 1 |
| 6 | Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 |
| 7 | Соревнования по баскетболу. Порядок организации и правила проведения. | 1 |
| **Волейбол – 11 часов** |
| 8 | Пионербол. Терминология и правила игры. | 1 |
| 9 | Пионербол. Игра по правилам. | 1 |
| 10 | Пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 11 | Соревнования по подвижным играм. Порядок организации и правила проведения. | 1 |
| 12 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |
| 13 | Волейбол. Терминология и основные правила игры. | 1 |
| 14 | Передача мяча сверху над собой, у стены | 1 |
| 15 | Прием мяча снизу над собой, у стены | 1 |
| 16 | Игра в парах (передача, прием) | 1 |
| 17 | Нижняя прямая и верхняя прямая подача | 1 |
| 18 | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 |
| **Бадминтон и Настольный теннис 6 часов** |
| 19 | Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису и бадминтону. ТБ при проведении соревнований и занятий | 1 |
| 20 | Стойка теннисиста и бадминтониста. Перемещения по площадке.  | 1 |
| 21 | Упражнения, подводящие к освоению техники настольного тенниса и бадминтона: упражнения с мячом, воланом и ракеткой, подбивания мяча, удержание мяча на ракетке, катание, бросание и ловля мяча. | 1 |
| 22 | Удары с отскоком: удар толчком слева с отскоком на месте, срезка справа с отскоком и слева с отскоком на месте. Удары с перемещением вперед (назад) и без перемещения. | 1 |
| 23 | Сочетание ударов. Работа ног при ударах слева и права. Учебные тренировочные игры.  | 1 |
| 24 | Соревнования. | 1 |
| **Футбол 6 часов** |
| 25 | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения, бег, выход к мячу | 1 |
| 26 | Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Работа в парах. | 1 |
| 27 | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема | 1 |
| 28 | Удар внутренней стороной стопы (щечкой) по неподвижному мячу.  | 1 |
| 29 | Удар внутренней стороной стопы с места и небольшого разбега.  | 1 |
| 30 | Эстафеты с элементами футбола. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.  | 1 |
| **Шахматы и шашки 5 часов** |
| 31 |  Шахматная доска и шахматные фигуры. Шашечная доска и шашки.  | 1 |
| 32 | Разыгрывание фигур. | 1 |
| 33 | Борьба за пешки и поля. | 1 |
| 34 | Тренировочные партии в шахматах и шашках. | 1 |
| 35 | Соревнования | 1 |
| **Итого:** |  **35** |

 **Календарно - тематическое планирование 7-8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Часы** |
| **Баскетбол – 7 часов** |
| 1 | Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорения)  | 1 |
| 3 | Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |
| 4 | Ловля мяча на месте, в движении  | 1 |
| 5 | Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 1 |
| 6 | Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 1 |
| 7 | Учебные игры. Соревнования. | 1 |
| **Волейбол – 11 часов** |
| 8 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи  | 1 |
| 9 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 10 | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.  | 1 |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи  | 1 |
| 12 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | 1 |
| 13 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 1 |
| 14 | Одиночное блокирование  | 1 |
| 15 | Страховка при блокировании | 1 |
| 16 | Прием мяча, отраженного сеткой.  | 1 |
| 17 | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.  | 1 |
| 18 | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.  | 1 |
| **Бадминтон и Настольный теннис 6 часов** |
| 19 | Удары срезкой и накатом с контролем траекторииполета и сменой направлений. Подачи в бадминтоне | 1 |
| 20 | Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Приемы волана | 1 |
| 21 | Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. | 1 |
| 22 | Атакующий удар. Тестирование умений (школа закрытых тактических комбинаций) | 1 |
| 23 | Учебные двусторонние игры. Парные и одиночные встречи. | 1 |
| 24 | Соревнования | 1 |
| **Футбол 6 часов** |
| 25 | Удар по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Удары по воротам  | 1 |
| 26 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  | 1 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 1 |
| 28 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол)  | 1 |
| 29 | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 1 |
| 30 | Учебные игры. Мини-футбол. Соревнования | 1 |
| **Шахматы и шашки 5 часов** |
| 31 | Расположение пешек. Расположение шашек | 1 |
| 32 | Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры.Тактические удары и комбинации. | 1 |
| 33 | Тренировочные партии в шахматах и шашках. | 1 |
| 34 | Тренировочные партии в шахматах и шашках. | 1 |
| 35 | Учебные партии. Соревнования. | 1 |
| **Итого:** |  **35** |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Часы** |
| **Баскетбол – 7 часов** |
| 1 | Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  | 1 |
| 2 | Остановки баскетболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорения)  | 1 |
| 3 | Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.  | 1 |
| 4 | Ловля мяча на месте, в движении  | 1 |
| 5 | Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.  | 1 |
| 6 | Броски в кольцо. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 1 |
| 7 | Учебные игры. Соревнования. | 1 |
| **Волейбол – 11 часов** |
| 8 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи  | 1 |
| 9 | Прямой нападающий удар  | 1 |
| 10 | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки.  | 1 |
| 11 | Совершенствование верхней прямой подачи  | 1 |
| 12 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | 1 |
| 13 | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.  | 1 |
| 14 | Одиночное блокирование  | 1 |
| 15 | Страховка при блокировании | 1 |
| 16 | Прием мяча, отраженного сеткой.  | 1 |
| 17 | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите.  | 1 |
| 18 | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.  | 1 |
| **Бадминтон и Настольный теннис 6 часов** |
| 19 | Удары срезкой и накатом с контролем траекторииполета и сменой направлений. Подачи в бадминтоне | 1 |
| 20 | Удары: накатом по прямой и по диагонали, длинные и короткие срезки в игровых ситуациях, крученые, подрезка, слева и справа топ-спином (высокая, средняя, низкая). Приемы волана | 1 |
| 21 | Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. | 1 |
| 22 | Атакующий удар. Тестирование умений (школа закрытых тактических комбинаций) | 1 |
| 23 | Учебные двусторонние игры. Парные и одиночные встречи. | 1 |
| 24 | Соревнования | 1 |
| **Футбол 6 часов** |
| 25 | Удар по мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъѐма. Удары по воротам  | 1 |
| 26 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения.  | 1 |
| 27 | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.  | 1 |
| 28 | Игра в футбол по упрощѐнным правилам (мини-футбол)  | 1 |
| 29 | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.  | 1 |
| 30 | Учебные игры. Мини-футбол. Соревнования | 1 |
| **Шахматы и шашки 5 часов** |
| 31 | Расположение пешек. Расположение шашек | 1 |
| 32 | Борьба за пешки и поля. Как активизировать собственные фигуры.Тактические удары и комбинации. | 1 |
| 33 | Тренировочные партии в шахматах и шашках. | 1 |
| 34 | Учебные партии. Соревнования. | 1 |
| **Итого:** |  **34** |

**Учебно-методическое обеспечение**

***Электронные образовательные ресурсы:***

**Основная литература:**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов.– М.: Просвещение, 2008.
2. М.И.Васильева, И.А.Гордияш. О.Н.Камышанова, Е.Б.Кравченко, А.Я.Лущаев., М.С.Свиридова «Физическая культура» 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона 2008 г.

**Дополнительная литература:**

1. Журнал Первое сентября: «Спорт в школе»;
2. Закон «Об образовании» Российской Федерации; Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебному предмету – физическая культура;
3. П.А.Киселев, С.Б.Киселева «Справочник учителя физической культуры» 2010 г.;
4. Т.Б.Васильева, И.Н.Иванова «Физическая культура». Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов; Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев «Физическая культура» сборник нормативных документов 2004 г.
5. А.Я. Вирный Немного о шашках, но по существу. Москва, 2005г.
6. Л. В. Петрова «Варианты одного дебюта – Игра Бодянского» 2006 г.

**Электронные образовательные ресурсы**

Сайт: [www.uchkopilka.ru](http://uchkopilka.ru)

([www.1](http://www.1)september.ru; [www.solnet.ru](http://www.solnet.ru)).

(<http://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury>

Детские презентации <http://viki.rdf.ru/item/395/download/>

Фестиваль «Открытый урок» festival@1september.ru