

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Терновка
Балашовского района Саратовской области»**

«Согласовано»

Заместитель директора по

ВР МОУ СОШ с.Терновка

/Ю.А. Шатилова/

« 30 »августа 2023г

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ с.Терновка

/О.Д. Николаева/

Приказ № 170от

«31»августа 2023г.



**Рабочая программа
школьного спортивного клуба «ЯГУАР»
по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах**

**руководитель
Герасименко Александр Викторович**

Срок реализации: 1 год бучения

**Составитель:
Герасименко А.В.
учитель физической культуры**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
протокол №1
от «30»августа 2023 г

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «ЯГУАР» по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (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 учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ общей физической подготовки и игры в настольный теннис .

Нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ министерства образования Нижегородской области №1642 от 28.04.2015г. «О создании школьных спортивных клубов и студенческих клубов»;
8. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
9. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;
10. Основная образовательная программа МОУ СОШ с. Терновка.
11. Устав школьного спортивного клуба « ЯГУАР».

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.

Программа школьного спортивного клуба по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игры в теннис.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы

Срок реализации программы: 1 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 11-17 лет.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| Формы проведения занятий и виды деятельности | |
|---|--|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся 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.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные | Регулятивные | Познавательные | Коммуникативные |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Самоопределение Смыслообразование | Соотнесение известного и неизвестного Планирование Оценка Способность к волевому усилию | Формулирование цели Выделение необходимой информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы | Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов |

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивной игре;

- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.
- оценивать уровень физической подготовленности.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Способы проверки результатов

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала, мячи, ракетки столы теннисные, сетки теннисные, палка гимнастическая, скакалка детская, матгимнастический, рулетка измерительная, аптечка.

**Модули программы внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб» ЯГУАР**

| <i>Модули программы</i> | | Класс |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|
| | | 5-11 |
| Модуль А | «Настольный теннис» | 18 |
| Модуль В | «Общая физическая подготовка» | 16 |
| | Всего | 34 |
| | | |

Модуль А: «Настольный теннис»

Модуль ориентирован на детей, участвующих или потенциально готовящихся к участию в спортивных соревнованиях различного уровня, школьных спартакиадах и т.п. В программе могут быть модули по всем видам спорта, входящим в программу спартакиады школьников. Цель, планируемые результаты, темы и их содержание конструирует учитель физической культуры. Также данный модуль предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Модуль В: «Общая физическая подготовка»

За основу конструирования и реализации данного модуля можно взять Программу физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе автора В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 11 класс», Москва «Просвещение», 2016

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе проектного или исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют их, взаимодействуют в процессе их выполнения, коллективно решают.

В процессе прохождения по программе, наряду с традиционными занятиями используются современные образовательные технологии: деловые, ролевые, интеллектуальные игры, тренинги, исследовательская и проектная деятельность обучающихся, ИКТ-технологии и др., происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

Календарно тематическое планирование

| № п/п | тема занятия | кол-во часов | цели и задачи занятия | оборудование и инвентарь | предметные результаты | планируемые результаты | Личные результаты | Дата | |
|-------|---|--------------|--|---|---|--|--|------|---|
| | | | | | | ууд (познавательные, регулятивные, коммуникативные) | | П | Ф |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | ТЕННИС | | | | | | | | |
| 1 | <p>Введение в мир настольного тенниса.</p> <p>Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.</p> <p>Стойка игрока.</p> | 1 | <p>- Знакомство с видом спорта- развитие гибкости лучезапястного сустава.</p> <p>- воспитание умения слушать и выполнять команду</p> | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | <p>Уметь быть дисциплинированным на занятиях по настольному теннису</p> | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> | <p>Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.</p> | | |
| 2 | Краткий обзор развития настольного | 1 | - обучение техники хвата ракетки. | Теннисный стол, ракетки, | Уметь занимать исходное положение и | Познавательные: выполнение построений, организационных команд, | Проявлять координацию, внимание, | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|
| | <p>тенниса в России.</p> <p>Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.</p> | | <p>- развитие гибкости лучезапястного сустава.</p> <p>- воспитание умения слушать и выполнять команду</p> | <p>теннисный мяч.</p> | <p>выполнять хватку ракетки</p> | <p>бега, разминки в движении, знакомство с настольным теннисом, хватка теннисной ракетки, теннисного мяча, способы перемещения.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу;</p> | <p>быстроту и ловкость во время проведения игры</p> | | |
| 3 | <p>Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.</p> | 1 | <p>- обучение игровым стойкам</p> <p>- развитие координации движения</p> <p>- воспитание терпению</p> | <p>Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч.</p> | <p>Уметь управлять теннисной ракеткой, жонглировать</p> | <p>планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> | <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения игры</p> | | |
| 4 | <p>Гигиена и врачебный контроль. Перемещен</p> | 1 | <p>- обучение способам перемещения по</p> | <p>Теннисный стол, ракетки, теннисный</p> | <p>Уметь перемещаться вперед и назад</p> | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд,</p> | <p>Ориентация на содержательные моменты</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | <p>ия близко у стола и в средней зоне.</p> <p>Правильная хватка ракетки и способы игры.</p> | | <p>площадке</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие координации - воспитание трудолюбия. | мяч. | | <p>разминки в движении, способы перемещения, основы техники игры; подачи</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать</p> | <p>школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p> | | |
| 5 | <p>Правила игры в настольный теннис.</p> <p>Перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева.</p> <p>Правильная хватка ракетки и способы игры.</p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоциональной устойчивости | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | <p>Уметь подсчитывать ЧСС, определять степень утомления</p> | <p>действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> | <p>Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач</p> | | |
| 6 | Удары по мячу | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике подачи - развитие координации | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | <p>Уметь выполнять подачу открытой и закрытой сторонами ракетки</p> | <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, подачи и удары</p> | <p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному</p> | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | | движений - воспитание трудолюбия | | | Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с | содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | |
| 7 | Удары по мячу | 1 | - обучение технике высоко - далекого удара. - развитие силы удара - воспитание трудолюбия | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять высоко - далекие удары | поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность | | |
| 8 | Удары по мячу | 1 | - обучение технике мягким ударам перед собой - развитие гибкости лучезапястного | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять мягкие удары перед собой | Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, удары справа и слева открытой, закрытой стороной ракетки, контрольное выполнение подачи. Регулятивные: адекватно воспринимать оценку | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | |
| 9 | Удары по мячу | 1 | - закрепление | Теннисный | Уметь | воспринимать оценку | Оценивать | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | мячу | | <p>материала</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоционально й устойчивости | стол, ракетки, теннисный мяч. | самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | учителя Коммуникативные: контролировать действия партнера. | собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | | |
| 1 0 | Подачи. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание эмоционально й устойчивости | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять подачи | Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, плоской подачи, коротким ударам. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности | | |
| 1 1 | Подачи. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять подачу разной траектории | действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении | | |

| | | | | | | | | | |
|--------|---------|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | <p>трудолюбия</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие гибкости <p>лучезапястного сустава</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание эмоционально й устойчивости | | | <p>решения; осуществлять итоговый и пошаговый</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>контролировать действия партнера.</p> | <p>беговых упражнений</p> | | |
| 1 2 | Подачи. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание психологической устойчивости | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь подавать подачу и выполнять удары | <p>Познавательные:</p> <p>выполнение построений, организационных команд, бега, разминки, учебной игры</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную</p> | <p>Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач</p> | | |
| 1 3 | Подачи. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости <p>лучезапястного</p> | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | <p>задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя</p> | <p>Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность</p> | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|---|---|---|--|--|
| | | | сустава - воспитание эмоционально й устойчивости | | | Коммуникативные: контролировать действия партнера. | | |
| 1 4 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | - обучение технике - развитие гибкости плечевого сустава - воспитание правильного выполнения команд | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь наносить удары справа | Регулятивные: использовать игровые действия настольного тенниса для развития физических качеств. Познавательные: моделировать технику игровых действий и | Стремление преодолевать себя | |
| 1 5 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | - обучение технике - развитие мышц брюшного пресса - воспитание нравственност и | Теннисный стол, ракетки, теннисным яч. | Уметь быстро перемещениям | приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Коммуникативные: соблюдать правила безопасности. | Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, | |
| 1 6 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | - обучение технике - развитие силы рук и плечевого пояса - воспитание самостоятельн | Теннисный стол, ракетки, теннисным яч. | Уметь выполнять удар без вращения | Регулятивные: использовать игру настольный теннис в организации активного отдыха. Познавательные: | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | |

| | | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|---|---|--|---|--|--|
| | | | ости | | | моделировать технику игровых действий и приемов. | | | |
| 1 7 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 | - закрепление материала - развитие мышц спины - воспитание трудолюбия - обучение технике - развитие гибкости лучезапястного сустава - воспитание эмоционально й устойчивости | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь самостоятельно выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. | | |
| 1 8 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 | - обучение технике - развитие гибкости голеностопного сустава - воспитание эмоционально й устойчивости | Теннисный стол, ракетки, теннисный мяч. | Уметь выполнять удар «накат» | Регулятивные: использовать игры в организации активного отдыха. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов. Коммуникативные: | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Лыжи – 4 ч

| | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|-----------|---------------------|--------------|
| 19. | | | Психологическая, физическая и теоретическая подготовка. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 20. | | | Сочетание лыжных ходов | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 21. | | | Основные элементы тактики лыжных гонок | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 22. | | | Лыжная гонка 3 км | 1 | групповая | спортивная площадка | соревнование |

Волейбол – 5 ч

| | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|-------------------|---------------------|----------------------------|
| 23. | | | Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях. Передача мяча сверху двумя руками | 1 | парная, групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 24. | | | Отбивание мяча в прыжке | 1 | парная, групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 25. | | | Нижняя прямая подача | 1 | парная, групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 26. | | | Тактические действия в нападении | 1 | парная, групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 27. | | | Контрольные игры. | 1 | парная, групповая | спортивная | тестирование, соревнование |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--|--|---|----------------|---------------------|--------------------------|
| | | | Судейская практика | | | площадка | |
| Футбол – 7 ч | | | | | | | |
| 28. | | | Объяснение упражнений с мячом направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Удары на точность, силу, дальность | 1 | индивидуальная | спортивная площадка | наблюдение |
| 29. | | | Ведение мяча. Финты | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 30. | | | Тактика игры в нападении. Судейская практика | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение, соревнование |
| 31. | | | Групповые и командные действия | 1 | групповая | спортивная площадка | наблюдение |
| 32. | | | Соревнования по футболу | 1 | групповая | спортивная площадка | соревнование |
| Всего: 34 часа | | | | | | | |
| 33. | | | Ведение мяча. Финты | 1 | групповая | спортивный зал | наблюдение |
| 34 | | | Соревнования по футболу | 1 | групповая | спортивный зал | соревнование |

