

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № __1__
от «30» августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.А.Бражникова
от «30» августа 2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Школа чемпионов»
для обучающихся 9-А класса
(адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для
обучающихся с задержкой психического развития)
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Лебедева Наталья Михайловна,
учитель физической культуры

Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Планируемые результаты	4
Учебно-тематический план	5-9
Календарно-тематическое планирование	10-30
Лист корректировки	31

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Школа чемпионов» для обучающихся 9-А класса является приложением к образовательной программе основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития, составлена в соответствии с требованием ФГОС ООО на основании основной образовательной программы основного общего образования.

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура» сборник «Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы» (учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019) с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

Программа адаптирована на обучающихся с задержкой психического развития. В авторскую программу внесены следующие изменения: упрощены и облегчены разделы «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Бадминтон», в связи с имеющимися у обучающихся медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю), 34 учебные недели, в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №7 на 2023-2024 учебный год.

Планируемые результаты

Выпускник научиться:

- понимать значение здорового образа жизни и его составляющих: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье;
- понимать взаимосвязь физического, психического и социального здоровья и его значение в будущей профессиональной деятельности;
- рассказывать о значении занятий баскетболом, футболом, волейболом, бадминтоном, как системы тренировочных занятий в профессионально-прикладной физической подготовке;
- принимать участие в спортивных соревнованиях;
- выполнять изученные элементы игр в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон;
- осуществлять изучение элементарных теоретических сведений о технике и тактике игры в баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон.
- составлять и выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять задуманные задачи;
- контролировать координацию движения;
- работать с игровым инвентарём;
- владеть основами организации здорового образа жизни;
- определять оптимальный двигательный режим в целях профилактики нарушений в состоянии здоровья человека;
- раскрывать способы планирования и организации занятий волейболом, футболом, баскетболом, бадминтоном для поддержания двигательной активности, физического, психического и социального здоровья;
- соблюдать правила организации физкультурно-оздоровительных занятий бадминтоном, баскетболом, футболом, волейболом;
- определять правила подбора физических упражнений и физической нагрузки на физкультурно-оздоровительных занятиях баскетболом, футболом, волейболом, бадминтоном;
- проводить судейство по баскетболу, футболу, волейболу, бадминтону;
- показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации занятия
1.	Общая физическая подготовка	В процессе занятий	<p>Упражнения для развития физических способностей: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координационных, силовых. Перестроения из одной шеренги в две, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения для формирования осанки. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов, с предметами). Ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подниманием бедра, с перекатом с пятки на носок и с носка на пятку. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий и низкий старты, бег со старта по команде. Беговые упражнения (семенящий бег, бег прыжками, ускорения до 50м). Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 4 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, многоскоки, напрыгивание на скамейку. Лазание по гимнастической стенке, скамейке различными способами.</p>	<p>Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Целостно-игровые занятия</p>
2.	Баскетбол	12	<p>1. Основы знаний. Морально-волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Права и обязанности капитана.</p>	<p>Однонаправленные занятия Комбинированные занятия Целостно-игровые занятия</p>

		<p>Правила соревнований. Судейство соревнований.</p> <p>2. Специальная подготовка.</p> <p>1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении.</p> <p>2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>4. Броски мяча. Одной рукой в</p>	
--	--	---	--

			<p>баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной бросок.</p> <p>5.Комбинации из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Действия двух нападающих против одного защитника. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра.</p>	
3.	Волейбол	14	<p>1. Основы знаний. Правила игры в волейбол. Основные качества волейболистов. Основные жесты судей, судейство соревнований. Понятие о методике судейства.</p> <p>2. Специальная подготовка. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>3. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p>	<p>Однонаправленные занятия</p> <p>Комбинированные занятия</p> <p>Целостно-игровые занятия</p>

			<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>4. Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>5. Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Верхняя и нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Одиночное блокирование.</p> <p>6. Прямой нападающий удар.</p> <p>7. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>8. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?».</p>	
4.	Футбол	4	<p>1. Основы знаний. Футбол в России. Российские команды, тренеры, и футболисты. Известные тренеры по футболу, футбольные клубы.</p> <p>2. Специальная подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча, обводка. Удары по неподвижному катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; удары по мячу головой; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём; передача мяча партнёру; двусторонняя игра.</p>	<p>Однонаправленные занятия</p> <p>Комбинированные занятия</p> <p>Целостно-игровые занятия</p>
5.	Бадминтон	4	<p>1. Основы знаний. Основные термины и понятия в бадминтоне. Правила игры.</p>	<p>Однонаправленные занятия</p> <p>Комбинированные</p>

			<p>Физическая и техническая подготовка в бадминтоне. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>2. Специальная подготовка. Правильное перемещение по площадке. Хват ракетки. Удары слева, сверху и снизу. Подача короткая, высоко-далёкая.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	<p>занятия</p> <p>Целостно-игровые занятия</p>
5.	Итого:	34		

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Форма организации учебных занятий	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся (УУД)
1	Раздел «Футбол» (4 часа). Правила поведения, техника безопасности на занятиях по футболу. Удары по мячу. Двусторонняя игра.	1			Комбинированное	Построение. Инструктаж по ТБ. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ. Удары по катящемуся мячу. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.	Познавательные: - владение навыками бега и ходьбы с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; - выполнять различные прыжки, лазание, упражнения с предметами;
2	Остановка мяча. Двусторонняя игра.	1			Комбинированное	Построение. Беседа на тему: футбол в России. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения. ОРУ. Остановка катящегося мяча подёмом и подошвой, остановка мяча головой. Двусторонняя игра.	- уметь выполнять ведение мяча, удары, передвижения, стойки, остановки, передачи мяча; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам

						Развитие координационных способностей.	проведения спортивных игр и соревнований, - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
3	Ведение мяча. Двусторонняя игра.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: российские футбольные клубы.</p> <p>Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с обводкой. Двусторонняя игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по технике безопасности на занятиях футболом; -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

							<p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

4	Ловля мяча вратарём. Двусторонняя игра.	1			Комбинированное	Построение. Беседа: лучшие Российские команды, тренеры, футболисты. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ. Ловля и отбивание мяча вратарём. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	
5	Раздел «Волейбол» (14 часов). Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Передвижения волейболиста.	1			Комбинированное	Построение. Инструктаж по ТБ. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд.	Познавательные: - выполнять различные прыжки, лазание, упражнения с предметами; - владение навыками бега и ходьбы с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами,

						<p>Стойки игрока, остановки, повороты. Игра «Сумей принять». Развитие координационных способностей.</p>	<p>скрестными шагами, спиной вперед; - уметь выполнять передачи мяча, ловлю, приём, нижнюю прямую подачу, передвижения, стойки, остановки, подбрасывание мяча; прямой нападающий удар; комбинации из освоенных элементов игры, отбивание мяча; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований, - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
6	Передача мяча сверху и снизу.	1			Комбинированное	<p>Построение. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Регулятивные: - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>

7	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1			Комбинированное	<p>Построение. Разминка: бег, ходьба, прыжки, ускорения. ОРУ. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>- распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: - владение знаниями по технике безопасности на занятиях волейболом; -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную</p>
8	Передача мяча над собой.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: основные жесты судей, судейство соревнований. Разминка: бег, ходьба, прыжки, ускорения. ОРУ. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную</p>

9	Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</p> <p>Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки на одной, на двух ногах, на месте. ОРУ.</p> <p>Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками. Игра.</p> <p>Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
---	---	---	--	--	-----------------	---	--

10	Нижняя прямая подача мяча.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки с поворотом на 90°, 180°, челночный бег. ОРУ. Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Двусторонняя игра. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>	
11	Верхняя прямая подача мяча.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки с поворотом на 90°, 180°, челночный бег. ОРУ. Передачи мяча над собой через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Игра. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>	

12	Совершенствование подачи мяча.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки на месте, ускорения.</p> <p>ОРУ. Передачи мяча над собой через сетку.</p> <p>Совершенствование подачи. Игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	
13	Передачи мяча в парах.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки на месте, ускорения.</p> <p>ОРУ. Передачи в парах. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки, через сетку. Приём подачи.</p> <p>Игра. Развитие координационных способностей.</p>	

14	Передачи мяча в тройках.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: виды соревнований. Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки на месте, ускорения. ОРУ. Передачи мяча в тройках. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	
15	Прием мяча после подачи.	1			Комбинированное	<p>Построение. Разминка: беговые упражнения, ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Прием мяча после подачи и отраженного сеткой. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.</p>	

16	Одиночное блокирование.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: равномерный медленный бег, ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Одиночное блокирование.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>Игра. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.</p>	
17	Прямой нападающий удар.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: равномерный медленный бег, ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Прямой нападающий удар.</p> <p>Игра по упрощённым правилам волейбола.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	

18	Двусторонняя игра.	1			Целостно-игровое	<p>Построение.</p> <p>Разминка: бег с заданием, ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	
19	Раздел «Баскетбол» (12 часов). Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Передвижения баскетболиста.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Разминка: бег с заданием, ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ.</p> <p>Перемещения в стойке приставными шагами правым и левым боком: с разной скоростью. Остановка в один шаг, в два шага и прыжком после ускорения.</p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять различные прыжки, лазание, упражнения с предметами; - владение навыками бега и ходьбы с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; - уметь выполнять передачи и ловлю мяча, передвижения, стойки, остановки, повороты, подбрасывание мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски двумя руками и одной

							рукой; комбинации из освоенных элементов; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований, - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
20	Повороты на месте и в движении.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: правила и организация игры. Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Повороты на месте и в движении, без мяча и с мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <p>Коммуникативные:</p>

21	Ловля и передача мяча на месте.	1			Комбинированное	<p>Построение. терминология игры.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения.</p> <p>ОРУ. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте, с шагом, в парах, в тройках.</p> <p>Игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>- владение знаниями по технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
22	Ловля и передача мяча в движении.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения.</p> <p>ОРУ. Передачи и ловля мяча одной рукой от плеча, стоя на месте, с шага, в движении, в парах, в тройках.</p> <p>Игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

23	Броски мяча из-под кольца с места и в движении.	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения.</p> <p>ОРУ. Броски мяча в кольцо из-под кольца .</p> <p>Игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	
24	Броски мяча в корзину с точек.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: соревновательная деятельность баскетболиста.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения.</p> <p>ОРУ. Броски мяча с точек. Ловля высоко летящего мяча, ловля катящегося мяча, стоя на месте и в движении. Игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	

25	Штрафные броски.	1			Комбинированное	<p>Построение. Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Штрафные броски. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте, в движении шагом, с изменением направления и скорости движения, с изменением высоты отскока. Игра. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	
26	Правила судейства соревнований по баскетболу. Ведение мяча.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа: правила судейства соревнований по баскетболу. Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Ведение мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Игра. Развитие скоростных</p>	

						и координационных способностей.	
27	Ведение мяча. Перевод мяча.	1			Комбинированное	Построение. Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Ведение мяча. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Двусторонняя игра в баскетбол. Развитие координационных способностей.	
28	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1			Комбинированное	Построение. Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Двусторонняя игра в	

						баскетбол. Развитие координационных способностей.	
29	Защитные действия.	1			Однонаправленное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения. ОРУ. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра по упрощённым правилам баскетбола.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	

30	Действия двух нападающих против одного защитника.				Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Разминка: бег и ходьба с заданием, прыжки, ускорения.</p> <p>ОРУ. Действия двух нападающих против одного защитника.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	
31	<p>Раздел «Бадминтон» (4 часа). Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону. Техника перемещений.</p>	1			Комбинированное	<p>Построение.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения из различных исходных положений. ОРУ.</p> <p>Перемещения по площадке.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение знаниями по технике безопасности на занятиях бадминтоном; - владение навыками бега и ходьбы с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; - выполнять различные прыжки, лазание, упражнения

32	Основные термины и понятия в бадминтоне. Хват ракетки. Основная стойка.	1			Комбинированное	<p>Построение. Основные термины и понятия в бадминтоне. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. Низкий старт и бег со старта по команде. ОРУ. Хват ракетки. Основная стойка. Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>с предметами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь выполнять передвижения, стойки, хват ракетки, удары справа и слева, подачу; -организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований, - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
33	Правила игры. Удары слева, снизу и сверху.	1			Комбинированное	<p>Построение. Правила игры. Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ. Удары слева, сверху и снизу. Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -активно включаться в

34	Подача короткая, высоко-далёкая.	1			Комбинированное	<p>Построение. Беседа на тему: физическая и техническая подготовка в бадминтоне.</p> <p>Разминка: ходьба и бег с заданием, прыжковые упражнения, ускорения. ОРУ.</p> <p>Подача короткая, высоко-далёкая.</p> <p>Подведение итогов за учебный год.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
	Итого	34					

