

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
" Александровская школа"  
Красногвардейского района  
Республики Крым  
(МБОУ " Александровская школа" )

РАССМОТРЕНО РЕКОМЕНДОВАНО на заседании методического объединения эстетического и спортивно- технологического цикла Протокол от « 28 » 08 20 20 г № 05 Руководитель А.Т.Манин	И школьного учителей и спортивно- цикла	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора В.Н. Суркова	УТВЕРЖДЕНО Приказом МБОУ «Александровская школа» от « 28 » 08 2020 г № 039 Директор И. Е. Супрун
--	---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности по  
спортивно-оздоровительному направлению  
«Спортивные игры»  
6 класс  
Срок реализации:  
2020/2021 учебный год

Составлена  
учителем  
физической культуры  
Маниным А.Т

Александровка, 2020г.

**02-08**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты .....	3
3. Содержание .....	5
4. Тематическое планирование .....	6

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 6 класса МБОУ «Александровская школа».

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» для 6 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ. «О физической культуре и спорте».

4. Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы». Москва, «Просвещение», 2012;

5. Крымская региональная экспериментальная комплексная программа по физическому воспитанию (1-11кл.). Утверждена Ученым Советом КРИППО протокол №5 от 04.09.2014г.

6. Основной учебник: Матвеев А.П. «Физическая культура». 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. «Просвещение» 2017г.

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе основного общего образования (в рамках ФГОС ООО), утвержденная приказом МБОУ «Александровская школа» от 31.12.2015г. №535 (с изменениями и дополнениями).

### **1. Планируемые результаты.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» выпускники 6 класса должны:

#### **Знать:**

- правила безопасности на занятиях спортивными играми.
- правила спортивных игр;
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;

#### **Уметь:**

- владеть названием и правилами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис); соблюдать правила безопасности во время занятий;
- играть и выполнять правила спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис) игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения,
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис);
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях;
- владеть знаниями о здоровом образе жизни, личной гигиене, режиме дня;

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

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания освоения программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» являются следующие умения:

- уметь 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 помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развивать доброжелательность, дружеские отношения, отзывчивость, понимание и сопереживание одноклассников;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формировать установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

**Познавательные УУД:**

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации, проведению занятий спортивными играми (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис), составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять анализ выполненных технических действий в спортивных играх;
- выражать творческое отношение к технике выполнения элементов спортивных игр.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий;
- осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с мячом.
- объяснять двигательные действия и технику выполнения разучиваемых упражнений.
- уметь восстанавливать дыхание после физической нагрузки.

**Регулятивные УУД:**

- уметь правильно воспринимать упражнения, направленные на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- уметь правильно выполнять основные технические действия в спортивных играх
- уметь адекватно воспринимать указания учителя;
- уметь правильно оценивать выполнение основных технических действий на уроке;
- развивать быстроту реакции, координацию движений, ловкость, силу;
- развивать творчество, инициативу в двигательных действиях;
- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- способствовать повышению общего функционального состояния организма; формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
- уметь регулировать число повторений и скорость выполнения упражнений, развивать координацию движений, ловкость.

-уметь планировать и оценивать свою деятельность на уроке, анализировать.

### **Коммуникативные УУД:**

-уметь вступать в диалог, продуктивно взаимодействовать с учителем ;

-участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр;

-уметь 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.

-воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной игровой деятельности;

- поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность, нестандартные действия в игре.

-прививать стойкий интерес к занятиям спортивными играми, поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей,

-участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

- поддерживать жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух детей, участвовать в диалоге, слушать и понимать других.

### **Предметные УУД:**

-выявлять характерные ошибки при выполнении основных технических действий в спортивных играх;

-уметь правильно выполнять технические действия в спортивных играх,

-уметь моделировать универсальные умения контролировать выполнение технических действий в спортивной игре, выявлять характерные ошибки в технике;

-взаимодействовать в парах, в группах и в команде; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

-выявлять характерные ошибки в технике в игре;

### **Личностные УУД:**

-уметь создавать положительный эмоциональный настрой во взаимодействии учителя и обучающегося ;

-уметь достигать лично значимых результатов в физическом совершенствовании;

-научиться ценить и принимать базовые ценности добро, терпение, настоящий друг;

-формировать положительное отношение к занятиям спортивными играми;

-помогать сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку ученикам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками спортивные и подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-уметь бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных и подвижных игр и соревнований;

-уметь в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### **Ожидаемый результат:**

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре спортивных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

### **3. Содержание программного материала по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры»:**

#### **1. Футбол – 10 часов.**

Техника безопасности. Правила игры.ОРУ на месте, в парах,в кругу, в движении.

Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом.Удары по мячу: внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; Ведение мяча:изученные способы ведения мяча.

Вбрасывания мяча: вброс мяча из разных исходных положений; Жонглирование мячом ногой, бедром, головой. Отвлекающие действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; Отборы мяча: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. Элементы игры вратаря:броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. Индивидуальные действия в нападении:маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; защите: выбор момента и способ действия для перехвата мяча;

Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; в защите: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками. Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие);

Мини-футбол ;учебная игра по упрощенным правилам.

#### **2.Гандбол - 8 часов.**

Техника безопасности. Основные правила игры. Стойки и передвижение игрока; Передачи мяча от плеча согнутой рукой, без замаха; ловля и передачи мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски по воротам; Блокирование броска. Игра вратаря. Простейшие взаимодействия в защите, нападении. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.

#### **3.Волейбол - 10 часов.**

Техника безопасности. Правила игры.Расстановка и переход игроков. ОРУ на месте, в парах,в кругу, в движении. «Челночный» бег 3x10м, Прыжки через скакалку. Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги). Передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой).

Нижняя боковая подача мяча. Нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и др.).Игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **4.Настольный теннис - 11 часов.**

Техника безопасности. Правила игры. Способы перемещения. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступатель-

ным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу. Учебная игра. Игра на счет. Игра у стола. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.

#### 5. Баскетбол - 12 часов.

Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте, в парах, в кругу, в движении. Челночный бег 4x5м. Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера) Ловля и передача мяча различным способом. Бросок мяча двумя руками от груди по кольцу с места и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Броски мяча с различных дистанций. Ведение мяча, «двойной шаг», бросок по кольцу. Штрафные броски. Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Стритбол. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам в баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д).

#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Спортивные игры	Количество часов
1	Футбол	10
2	Гандбол	8
3	Волейбол	10
4	Настольный теннис	11
5	Баскетбол	12
6	ИТОГО	51

№ урока	Тема	Примечание (работа на уроке)	Дата проведения	
			план	факт
		<b>Футбол - 5 часов.</b>		
1	Техника безопасности. Ведение мяча внут-	Инструктаж по ТБ. Правила игры. ОРУ на месте. Перемещения и остановки. Ведение мяча внутренней частью		

	ренной частью стопы.	стопы. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «День и ночь».Мини-футбол.		
2	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	ОРУ в парах. Правила игры мини-футбола. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?». Мини-футбол.		
3	Удары внешней частью подъема по неподвижному мячу.	ОРУ на месте. Удары внешней частью подъема по неподвижному мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Вызов номеров».Мини-футбол.		
4	Удары средней и внутренней частями подъема по мячу.	ОРУ в кругу. Передача мяча в парах. Удары средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится, в движении. Вбрасывания мяча: мяча изученными способами на дальность. Эстафеты с ведением мяча. Мини-футбол.		
5	Удары по воротам на точность.	ОРУ в движении. Удары по воротам на точность. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Подвижная игра «Рывок за мячом». Мини-футбол.		
		<b>Гандбол -4 часов.</b>		
6	Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте;	Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте. Стойка игрока, передвижение; остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок одной рукой сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.		
7	Ловля мяча и передача мяча одной и двумя руками на месте.	Правила игры. ОРУ в парах. Ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте. Бросок одной рукой сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.		
8	Бросок одной рукой сверху.	ОРУ в кругу. Бросок одной рукой сверху. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.		
9	Применение разученных приемов в условиях учебной игры.	ОРУ в движении.Бросок одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях игры. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.		
		<b>Настольный теннис -11часов.</b>		
10	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения у стола.	Техника безопасности. Правила игры. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Выбор ракетки и способы держания. Упражнения с мячом и ракеткой. Игра на счет. Игра у стола.		
11	Удары по мячу накатом.	Правила игры.ОРУ на месте. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Подача накатом.Игра на счет. Игра у стола.		
12	Игра в ближней и дальней зонах.	Правила игры. ОРУ на месте. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Подача накатом Игра у стола. Игра на счет.		
13	Вращение мяча.	ОРУ в парах. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Подача накатом. Игра на счет. Игра у стола.		
14	Подача накатом.	ОРУ в кругу. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Подача накатом. Игра на счет. Игра у стола.		



15	Игра на счет.	ОРУ в движении. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача накатом. Игра на счет. Игра у стола.		
16	Игра у стола.	ОРУ на месте. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача слева, справа. Контрнакат (с поступательным вращением). Игра на счет. Игра у стола.		
17	Игра в ближней и дальней зонах.	ОРУ в парах. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача слева, справа. Контрнакат (с поступательным вращением). Игра на счет. Игра у стола.		
18	Учебная игра.	ОРУ в кругу. Удары по мячу накатом. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Поддача слева, справа. Учебная игра.		
19	Подготовка к соревнованиям.	ОРУ в движении. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.		
20	Соревнования.	ОРУ на месте. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая). Соревнования.		
<b>Баскетбол -12часов.</b>				
21	Техника безопасности по баскетболу. Ведение мяча.	Техника безопасности по баскетболу. История баскетбола. ОРУ в парах. Стойки и перемещения . Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте. Подвижная игра: «Мяч капитану» . Стритбол.		
22	Ведение мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ в движении. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней стойке на месте и в движении. Бросок мяча с места. Стритбол. Учебная игра.		
23	Ведение и передача мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ в кругу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Передача мяча от груди. Бросок мяча с места. Стритбол. Учебная игра.		
24	Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ на месте. Ведение мяча в средней и высокой стойке на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча с места Учебная игра.		
25	Передача, ведение и бросок мяча с места.	ОРУ на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок мяча с места. Учебная игра.		
26	Ведение мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ в парах. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок мяча с места. Подвижная игра: «Борьба за мяч». Учебная игра.		
27	Ловля и передача мяча в движении.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Стритбол. Учебная игра.		
28	Ведение мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ в кругу. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Бросок мяча с места. Подвижная игра «Передал – садись». Учебная игра.		
29	Ведение мяча. Бросок мяча с места.	ОРУ на месте. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок с места. Эстафеты с элементами баскетбола .Стритбол.		
30	Броски мяча с места и в движении.	ОРУ на месте. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротив-		

		ления защитника. Эстафеты с элементами баскетбола .Стритбол.		
31	Бросок мяча с места.	ОРУ в парах. Выбивание мяча. Бросок мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола . Стритбол. Двусторонняя игра .		
32	Тактика игры в защите и нападении.	ОРУ на месте. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Двусторонняя игра.		
		<b>Волейбол -10 часов.</b>		
33	Правила техники безопасности. Передача мяча.	Правила техники безопасности. ОРУ в кругу. Стойка и перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте над собой ,у стенки. Нижняя боковая подача с расстояния 3—6 м от сетки. Подвижная игра:«Пасовка волейболистов».		
34	Передача мяча. Нижняя боковая подача.	Правила игры.ОРУ на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте над собой, у стенки. Нижняя боковая подача с расстояния 3—6 м от сетки. Подвижная игра: «Летучий мяч».		
35	Передача мяча. Нижняя боковая подача.	Правила игры. ОРУ в парах. Передача мяча двумя руками над собой, у стенки, через сетку. Нижняя боковая подача. Подвижная игра: «Пионербол».		
36	Передача мяча. Нижняя боковая подача.	Правила игры. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками над собой. у стенки, через сетку. Нижняя боковая подача мяча. Подвижная игра: «Пионербол».		
37	Передача мяча. Прием и передача мяча двумя руками снизу.	ОРУ на месте. Передача мяча двумя руками над собой. у стенки, через сетку. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Подвижная игра: «Перестрелка».		
38	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ в кругу. Передача мяча двумя руками над собой. у стенки, через сетку Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Подвижная игра: «Снайперы».		
39	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	ОРУ на месте. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу .Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Подвижная игра: «Снайперы».		
40	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	ОРУ в парах. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Игра волейбол по упрощённым правилам.		
41	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Тактика игры в нападении. Игра волейбол по упрощённым правилам.		
42	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	ОРУ на месте. Передача мяча двумя руками сверху в парах, в тройках, в кругу. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача мяча Тактика игры в нападении. Игра волейбол по упрощённым правилам.		
		<b>Гандбол -4 часов.</b>		

43	Техника безопасности. Ловля и передача мяча на месте;	Техника безопасности. Правила игры. ОРУ на месте. Стойка игрока, передвижение; остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте; бросок одной рукой сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.		
44	Ловля мяча и передача мяча одной и двумя руками на месте.	Правила игры. ОРУ в парах. Ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте. Бросок одной рукой сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.		
45	Бросок одной рукой сверху.	ОРУ в кругу. Бросок одной рукой сверху. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.		
46	Применение разученных приемов в условиях учебной игры.	ОРУ в движении. Бросок одной рукой сверху. Применение разученных приемов в условиях игры. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Учебная игра по упрощенным правилам.		
<b>Футбол – 5 часов.</b>				
47	Техника безопасности. Ведение мяча внутренней частью стопы.	Инструктаж по ТБ. Правила игры. ОРУ на месте. Перемещения и остановки. Ведение мяча внутренней частью стопы. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «День и ночь». Мини-футбол.		
48	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	ОРУ в парах. Правила игры мини-футбола. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет?». Мини-футбол.		
49	Удары внешней частью подъема по неподвижному мячу.	ОРУ на месте. Удары внешней частью подъема по неподвижному мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Вызов номеров». Мини-футбол.		
50	Удары средней и внутренней частями подъема по мячу.	ОРУ в кругу. Передача мяча в парах. Удары средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится, в движении. Вбрасывания мяча: мяча изученными способами на дальность. Эстафеты с ведением мяча. Мини-футбол.		
51	Удары по воротам на точность.	ОРУ в движении. Удары по воротам на точность. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Подвижная игра «Рывок за мячом». Мини-футбол.		

