

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Раздел | Количество часов | Электронные учебно-методические материалы |
|---|-------------|------------------|--|
| 1 | Мини-футбол | 39 | https://rfs.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/08/04/rabochaya-programma-seksii-po-futbolu https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-futbolu-v-sportivno-ozdorovitelnoj-gruppe-6443434.html |
| 2 | Баскетбол | 30 | https://russiabasket.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/14/kalendaro-tematicheskoe-planirovanie-fizicheskaya https://multiurok.ru/files/ktp-po-seksii-basketbol.html |
| 3 | Пионербол | 33 | https://tatarstan.schoolvolley.ru/ https://volley.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/06/ktp-dlya-seksii-voleybola https://multiurok.ru/index.php/files/raboचाia-programma-po-voleibolu-6-ti-chasovaia-sp.html |
| 4 | Бадминтон | 14 | https://badmintonrt.ru/ http://www.badm.ru/ https://dushor-7.ru/content/uploads/2019/04/Программа-спортивной-подготовки-по-виду-спорта-бадминтон.pdf |

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Физическая культура».

| № | Тема урока | Количество во часов | Содержание урока | Дата проведения | |
|--|--|---------------------|---|-------------------|-------------------|
| | | | | План | Факт |
| <p>I четверть (33 часа).</p> <p>Спортивные игры – мини-футбол.</p> | | | | | |
| 1 | Техника передвижений футболиста. Игра «мяч соседу». | 1 ч. | Беговые ОРУ, передвижение с изменением скорости, бег с мячом вокруг конуса, змейкой, вокруг зала, с изменением направления. | 02.09.23 | 02.09.23 |
| 2-3 | Ведение внутренней частью стопы. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Показать технику ведения мяча внутренней частью стопы. Перекаты мяча на месте с ноги на ногу, ведение мяча по прямой, по кругу, с оборотом вокруг конуса, лабиринт. | 05.09.23-07.09.23 | 05.09.23-07.09.23 |
| 4-5 | Ведение внешней частью стопы. Игра «лапта ». | 2 ч. | Беговые ОРУ. Показать технику ведения мяча внешней частью стопы. Перекаты мяча на месте с ноги на ногу, ведение мяча по прямой, по кругу, с оборотом вокруг конуса, лабиринт. | 09.09.23-12.09.23 | 09.09.23-12.09.23 |
| 6-7 | Ведение мяча перекатом. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Показать технику ведения мяча перекатом. Перекаты с ноги на ногу на месте, перекаты в движении по кругу, по прямой, правым/левым боком, змейкой, оборотом вокруг конуса. | 14.09.23-16.09.23 | 14.09.23-16.09.23 |

| | | | | | |
|-------|---|------|---|-------------------|-------------------|
| 8 | <p>Ведение мяча с изменением направление движения.</p> <p>Игра «охотники и утки».</p> | 1 ч. | Беговые ОРУ. Ведение мяча внутренней, перекатом, внешней сторонами стопы с резкими изменениями направления, по прямой, в квадрате, лабиринт. | 19.09.23 | 19.09.23 |
| 9 | Обыгрыш один на один «эстафета с мячами». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Бег с мячом вокруг конуса, змейкой. Обыгрыш один на один, два на один. | 14.09.23 | 14.09.23 |
| 10-11 | Отработка коротких передач внутренней частью стопы | 2 ч. | Беговые ОРУ. Передача мяча друг напротив друга, с ударом об гимнастическую скамью, передачи в движении. Ведение змейкой с завершающей передачей. Квадрат. | 16.09.23-19.09.23 | 16.09.23-19.09.23 |
| 12 | <p>Отработка коротких передач внешней частью стопы</p> <p>«шишки, желуди, орехи».</p> | 1 ч. | Беговые ОРУ. Передача мяча друг напротив друга, с ударом об гимнастическую скамью, передачи в движении. Ведение змейкой с завершающей передачей. Квадрат. | 21.09.23 | 21.09.23 |
| 13 | <p>Остановка мяча внутренней/внешней стороной стопы</p> <p>Игра «третий лишний».</p> | 1 ч. | Беговые ОРУ. Повторение коротких передач различными способами, отработка остановки мяча после передачи внутренней/внешней частями стопы. | 24.09.23 | 24.09.23 |

| | | | | | |
|-------|---|------|---|-------------------|-------------------|
| 14 | Отработка ответного паса в движении Игра «день и ночь». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Передача мяча друг напротив друга, передача мяча с переходами влево/вправо приставными шагами, закрепление техники остановки и передачи мяча, упражнение «стенка». | 26.09.23 | 26.09.23 |
| 15-16 | Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Передачи мяча в пара. Передачи на ход открывшемуся игроку по диагонали, по прямой линии, с отскоком от скамьи. Ведение мяча змейкой с завершающей передачей на ход партнёру. | 28.09.23-30.09.23 | 28.09.23-30.09.23 |
| 17 | Спортивное мероприятие «разминка с олимпийским чемпионом Александром Легковым». | 1 ч. | | 03.10.23 | 03.10.23 |
| 18 | Челночный бег с ведением мяча 5х10м. Игра «белые медведи». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Челночный бег без мяча, выполнения челночного бега с ведением мяча, эстафетный челночный бег. | 05.10.23 | 05.10.23 |
| | Соревнования по мини-футболу | 3 ч. | | 07.10.23 | 07.10.23 |

| | | | | | |
|-------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| 19 | среди детских коррекционных школ, детских домов, приютов, школ-интернатов. | | | | |
| 20 | Соревнования по пионерболу среди детских коррекционных школ, детских домов, приютов, школ-интернатов. | 3 ч. | | 10.10.23 | 10.10.23 |
| 21-24 | Удар подъёмом Игра «точный удар». | 3 ч. | Беговые ОРУ. Ведение мяча змейкой, удар по мячу подъёмом с места, удар по мячу подъёмом после движения по прямой линии, ведения мяча змейкой и усложнённой змейкой, отскока от скамьи, «стеночки», передачи. | 12.10.23-17.10.23 | 12.10.23-17.10.23 |
| 24 | Соревнования по настольному теннису среди детских коррекционных школ, детских домов, приютов, школ-интернатов. | 3 ч. | | 15.10.23 | 15.10.23 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| 25 | Соревнования по лёгкой атлетике среди детских коррекционных школ, детских домов, приютов, школ-интернатов. | 3ч. | | 19.10.23 | 19.10.23 |
| II четверть (26 часов). | | | | | |
| Спортивные игры - баскетбол. | | | | | |
| 1-2 | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «поймай и попади». | 2 ч. | ОРУ с баскетбольными мячами. Техника удара мяча об землю, работа кистью руки, ведение мяча по прямой линии, змейкой, сложной змейкой, с оборотом вокруг конуса, лабиринт, в виде эстафеты. | 11.11.23-14.11.23 | 11.11.23-14.11.23 |
| 3-4 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «перестрелка». | 2 ч. | Техника ловли и безопасности при приёме мяча. Беговые ОРУ. Правила приёма мяча, отработка передачи мяча от груди правой/левой и двумя руками с различными траекториями полёта (с отскоком от пола, по прямой и «парашютиком»). Передачи мяча в парах, друг на против друга, в тройках, в кругу, в комбинации с ведением мяча, оборотом вокруг партнёра, в колоннах, в виде эстафеты. | 16.11.23-18.11.23 | 16.11.23-18.11.23 |
| 4-5 | Передача мяча одной рукой от плеча. Игра «сбей мяч». | 2 ч. | Техника ловли и безопасности при приёме мяча. ОРУ с баскетбольными мячами. Правила приёма мяча, отработка передачи мяча от плеча правой/левой и двумя руками с различными траекториями полёта (с отскоком от пола, по прямой и «парашютиком»). Передачи мяча в парах, друг на | 21.11.23-24.11.23 | 21.11.23-24.11.23 |

| | | | | | |
|-------|--|------|---|-------------------|-------------------|
| | | | против друга, в тройках, в кругу, в комбинации с ведением мяча, оборотом вокруг партнёра, в колоннах, в виде эстафеты. | | |
| 6 | Республиканская Спартакиада по мини-футболу среди школ для детей с ОВЗ. | 3 ч. | | 19.11.23-20.11.23 | 19.11.23-20.11.23 |
| 7-8 | ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «33». | 2 ч. | ОРУ с баскетбольными мячами. Техника броска мяча от груди двумя руками. Броски мяча с места, после ведения мяча по прямой линии, змейкой, оборотом вокруг конуса у кольца, бросок мяча в прыжке у кольца, броски из разных позиций. | 24.11.23-25.11.23 | 24.11.23-25.11.23 |
| 8-9 | Бросок одной рукой от плеча. Игра «мяч сквозь обруч». | 2 ч. | Беговые ОРУ. Техника броска мяча от плеча правой/левой рукой. Броски мяча с места, после ведения мяча по прямой линии, змейкой, оборотом вокруг конуса у кольца, бросок мяча в прыжке у кольца, броски из разных позиций. | 28.11.23-30.11.23 | 28.11.23-30.11.23 |
| 10 | Товарищеский матч в рамках специальной Олимпиады по юнифайд-пионерболу с лицеем №35. | 3 ч. | | 02.12.23 | 02.12.23 |
| 11-12 | Бросок мяча по кольцу в движении. | 2 ч. | ОРУ с баскетбольными мячами. Повторение техники броска мяча от груди, от плеча с места. Бросок мяча в кольцо в | 05.12.23-07.12.23 | 05.12.23-07.12.23 |

| | | | | | |
|-------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| | Игра «не упусти мяч». | | движении по прямой линии с прыжка одной рукой, после ведения змейкой, перекатом с руки на руку перед конусом, с оборотом вокруг конуса, после передачи в парах. | | |
| 13 | Повороты с мячом. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 ч. | Беговые ОРУ. Повторение техники и различных приёмов движений баскетболиста, приставными шагами, спиной вперёд, с резким изменением направления. Ведение мяча с резким изменением направления. | 09.12.23 | 09.12.23 |
| 14-15 | Игра по упрощенным правилам. | 2 ч. | ОРУ с баскетбольными мячами. Знать правила игры, уметь применять изученный материал в реальных игровых ситуациях. | 12.12.23-14.12.23 | 12.12.23-14.12.23 |
| 16 | Эстафета с мячом. | 1 ч. | Беговые ОРУ. Изучение подвижных игр, с элементами баскетбола. | 16.12.23 | 16.12.23 |
| 17-18 | Игра по упрощенным правилам. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Знать правила игры, уметь применять изученный материал в реальных игровых ситуациях. | 19.12.23-21.12.23 | 19.12.23-21.12.23 |
| 19 | Игра «33» | 2 ч. | ОРУ с баскетбольными мячами. Повторение техники броска мяча от груди, от плеча с места. Бросок мяча в кольцо в движении по прямой линии с прыжка одной рукой, после ведения змейкой. Знать правила игры в «33» | 24.12.23-26.12.23 | 24.12.23-26.12.23 |

III четверть (33 часа)

Пионербол.

| | | | | | |
|-----|---|------|--|-------------------|-------------------|
| 1 | Пионербол. Техника безопасности. | 1 ч. | Техника безопасности при приёме мяча. Расстановка игроков на площадке, переходы. Содержание и правила игры. | 11.01.24 | 11.01.24 |
| 2 | Повороты. Разновидности ходьбы. Стойки. Игра «пятнашки». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Стойка волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игра с мячом перед собой, отработка правильного приёма мяча, правило «трёх шагов». | 13.01.24 | 13.01.24 |
| 3 | Ловля мяча. | 1 ч. | ОРУ с волейбольными мячами. Перемещения в стойке перед сеткой приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Техника ловли мяча, правила безопасности при ловли мяча. | 16.01.24 | 16.01.24 |
| 4-5 | Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. Игра «салки в два круга». | 2 ч. | Беговые ОРУ. Передача мяча через сетку в парах: снизу, от груди, от плеча. | 18.01.24-20.01.24 | 18.01.24-20.01.24 |
| 5 | Подача мяча. Верхняя подача и верхняя боковая Игра « коршун и наседка». | 1 ч. | ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча в парах через сетку, отработка верхней подачи от плеча и боковой подачи одной рукой. | 24.01.24 | 24.01.24 |

| | | | | | |
|-------|---|------|---|-------------------|-------------------|
| 6-7 | Передача нижняя прямая и нижняя боковая. Игра по упрощённым правилам. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Отработка подачи мяча, придание мячу обратного вращения. Передача мяча в парах через сетку. | 25.01.24-27.01.24 | 25.01.24-27.01.24 |
| 7-8 | Передача мяча через сетку двумя руками с места прыжком | 2 ч. | ОРУ с волейбольными мячами. Повторение видов подачи. Передачи в парах через сетку. Прыжковые упражнения. | 30.01.24-01.02.24 | 30.01.24-01.02.24 |
| 9 | Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком. Игра «второй лишний». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Повторение передачи мяча через сетку в парах и тройках различными способами. Нападающий удар с трёх шагов. | 03.02.24 | 03.02.24 |
| 10-11 | Ловля мяча от прямой и боковой подачи, ловля сверху и перед собой двумя руками. | 2 ч. | ОРУ с волейбольными мячами. Повторение техники подачи мяча. Техника ловли мяча после подачи, правила безопасности при ловли мяча. | 06.02.24-08.02.24 | 06.02.24-08.02.24 |

| | | | | | |
|-------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| | Игра по упрощённым правилам. | | | | |
| 12 | Техника нападающих бросков. Игра «белые медведи». | 1 ч. | Беговые ОРУ, прыжковые упражнения. Передачи мяча в парах, нападающие броски двумя руками с трёх шагов с задней линии. | 10.02.24 | 10.02.24 |
| 13 | Спортивное мероприятие-квест от студентов АФК ГУФКСиТ | 1 ч. | | 13.02.24 | 13.02.24 |
| 14-15 | Нападающий удар через сетку одной рукой в прыжке с передней линии. Игра по упрощённым правилам. | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами, прыжковые упражнения. Передачи мяча в парах различными способами. Отработка нападающего удара после ловли мяча одной рукой. Тренировочная игра. | 15.02.24-17.02.24 | 15.02.24-17.02.24 |
| 16-17 | Нападающий удар через сетку со | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами, прыжковые упражнения. Передачи мяча в парах различными способами. Отработка | 20.02.24-23.02.24 | 20.02.24-23.02.24 |

| | | | | | |
|-------|---|------|---|-------------------|-------------------|
| | второй линии с трех шагов в прыжке Игра «третий лишний». | | нападающего удара после ловли мяча одной рукой с задней линии. | | |
| 18-19 | Блокирование нападающих ударов: одиночное и вдвоем | 2 ч. | Беговые ОРУ. Повторение техники ловли и приёма мяча. Изучение техники и правил блокировки ударов перед сеткой, в одиночном и парном исполнении. | 24.02.24-27.02.24 | 24.02.24-27.02.24 |
| 20 | Тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям. | 1 ч. | Закрепление изученных навыков, уметь применять полученные знания в реальной игровой ситуации. | 01.03.24 | 01.03.24 |
| 21 | Блокирование нападающего броска с ответным ударом. Тренировочная игра. Подготовка к соревнованиям. | 1 ч. | Беговые ОРУ. Повторение техники ловли и приёма мяча. Блокировка ударов перед сеткой, в одиночном и парном исполнении и ответным ударом через сетку. | 03.03.24 | 03.03.24 |
| 23 | Соревнования по юнифайд-пионерболу. | 3 ч. | | 06.03.24 | 06.03.24 |

| | | | | | |
|---|--|------|---|-------------------|-------------------|
| 24-24 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Изучение тактической и командной комбинации «розыгрыш на три». | 08.03.24-10.03.24 | 08.03.24-10.03.24 |
| 25-26 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тренировочная игра. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление знаний. Игра в пионербол. | 13.03.24-15.03.24 | 13.03.24-15.03.24 |
| 27-30 | Тренировочная игра. | 3 ч. | Беговые ОРУ. Закрепление правил игры, применение полученных навыков в реальной игровой ситуации. | 17.03.24-24.03.24 | 17.03.24-24.03.24 |
| IV четверть (24 часа). | | | | | |
| Бадминтон, баскетбол, мини-футбол. | | | | | |
| 1 | Правила игры. | 1 ч. | Знать историю развития бадминтона. Излагать общие правила игры в бадминтон. | 03.04.24 | 03.04.24 |

| | | | | | |
|-------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| 2 | Игровые стойки бадминтониста. Обучение траекториям полёта волана. Игра «день и ночь». | 1 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. | 05.04.24 | 05.04.24 |
| 3 | Передвижения по площадке. Игра «день и ночь». | 1 ч. | Беговые ОРУ. Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. | 07.04.24 | 07.04.24 |
| 4-5 | Удары по волану перед собой. Игра «точный удар». | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 10.04.24-12.04.24 | 10.04.24-12.04.24 |
| 6-7 | Обучения ударам сверху и снизу. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 14.04.24-17.04.24 | 14.04.24-17.04.24 |
| 8-9 | Техника выполнения подачи. | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи. | 19.04.24-21.04.24 | 19.04.24-21.04.24 |
| 10-11 | Техника передвижений в передней зоне площадки с | 2 ч. | Беговые ОРУ. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в | 24.04.24-26.04.24 | 24.04.24-26.04.24 |

| | | | | | |
|-------|---|------|---|-------------------|-------------------|
| | <p>выполнением ударов открытой стороной ракетки.</p> <p>Игра «точный удар».</p> | | <p>передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p> | | |
| 12-13 | <p>Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением ударов открытой стороной ракетки</p> <p>Игра «белые медведи».</p> | 2 ч. | <p>ОРУ с медицинскими мячами. Передвижения: скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p> | 28.04.24-01.05.24 | 28.04.24-01.05.24 |
| 14-15 | <p>Техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов закрытой стороной ракетки.</p> <p>«коршун и наседка».</p> | 2 ч. | <p>Беговые ОРУ. Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана закрытой стороной ракетки на заднюю линию; выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке.</p> | 03.05.24-05.05.24 | 03.05.24-05.05.24 |

| | | | | | |
|-------|--|------|---|-------------------|-------------------|
| 16-17 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача (пас) партнеру, нападающий удар. Тренировочная игра. | 2 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Перемещения с мячом в парах, с броском в кольцо, обводкой защитника. Тренировочная игра. | 08.05.24-10.05.24 | 08.05.24-10.05.24 |
| 18-19 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тренировочная игра. | 1 ч. | Беговые ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Перемещения с мячом, обводка защитника 1 на 1, передвижение змейкой с ложной имитацией передачи/броска. Тренировочная игра. | 12.05.24 | 12.05.24 |
| 20-21 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по упрощённым правилам. | 1 ч. | ОРУ с медицинскими мячами. Знать правила игры, уметь бросать мяч двумя руками от груди. | 15.05.24 | 15.05.24 |
| 23-24 | Игра по упрощённым правилам в баскетбол. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Повторение изученного материала, передача мяча в парах, ведение змейкой | 17.05.24-19.05.24 | 17.05.24-19.05.24 |

| | | | | | |
|-------|--|------|--|-------------------|-------------------|
| 24-25 | Мини-футбол. Ведение мяча, передачи, удар. Тренировочная игра. | 2 ч. | Беговые ОРУ. Повторение изученного материала по теме мини-футбол, ведение змейкой, ведение с завешающим ударом по воротам, удар по воротам после передачи мяча. Тренировочная игра. | 23.05.24-24.05.24 | 23.05.24-24.05.24 |
| 26-27 | Тренировочная игра. | 2 ч. | Беговые ОРУ. | 26.05.24-29.05.24 | 26.05.24-29.05.24 |