**Календарно – тематическое планирование 1 год обучения (5, 6 класс).**

**1 час в неделю (34 часа в год).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы или раздела | Количество часов на изучение темы | № урока | Название | Формы проведения занятий | Вид занятия (теория или практика) | Примерная дата проведения |
| 1 | Теоретические сведения | 2 | 1 | История игры. Правила игры. | Беседа, просмотр презентации. | Теория. |  |
|  |  |  | 2 | Техника безопасности. | Инструктаж | Теория. |  |
| 2 | Общефизическая подготовка. | 6 | 3 | Пионербол. | Игра. | Практика. |  |
|  |  |  | 4 | Волейбол. | Игра. | Практика. |  |
|  |  |  | 5 | ОФП. Бег. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 6 | ОФП. Прыжки. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 7 | Баскетбол. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 8 | Сдача нормативов. | Зачёт. | Практика. |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка. | 6 | 9 | Упражнения для развития прыжковой ловкости. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 10 | Упражнения для развития силы. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 11 | Упражнения для развития выносливости. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 12 | Упражнения для развития гибкости. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 13 | Упражнения для развития внимания и быстроты реакции. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 14 | Метание мяча в цель. | Игра. | Практика. |  |
| 4 | Техническая подготовка. | 4 | 15 | Техника хвата теннисной ракетки. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 16 | Жонглирование теннисным мячом. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 17 | Передвижение теннисиста. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 18 | Удары по теннисному мячу. | Обучение. | Практика. |  |
| 5 | Тактика игры. | 6 | 19 | Подача мяча в нападение. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 20 | Подача мяча в нападение. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 21 | Подача мяча в нападение. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 22 | Приём подач ударом. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 23 | Приём подач ударом. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 24 | Приём подач ударом. | Обучение. | Практика. |  |
| 6 | Учебная игра. | 10 | 25 | Одиночная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 26 | Одиночная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 27 | Одиночная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 28 | Одиночная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 29 | Одиночная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 30 | Парная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 31 | Парная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 32 | Парная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 33 | Парная игра. | Обучение. | Практика. |  |
|  |  |  | 34 | Парная игра. | Обучение. | Практика. |  |