**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. |  |