

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Лужская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

ПРИНЯТА: на заседании педагогического совета протокол от «31» <u>мая</u> 2016 г. № <u>9</u>	УТВЕРЖДЕНА: распоряжением ГКОУ ЛО «Лужская школа – интернат» « <u>03</u> » <u>июня</u> 2016 г. № <u>212</u>
--	--



Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Подвижные игры»

срок реализации: 5 лет
возраст детей: 11-17 лет

Слепухов Леонид Андреевич,
педагог дополнительного образования

город Луга
2016 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Подвижные игры» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726 – р);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК — 641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально — психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей — инвалидов, с учётом их образовательных потребностей»);

- Приложения к письму Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению общеразвивающих программ различной направленности»;

-Комплексной программы физического воспитания (1-11 кл.) доктора педагогических наук В. И. Лях, кандидата педагогических наук А. А. Зданевич, допущенной Министерством образования и науки РФ.

Актуальность программы

Реализация внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно - психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении

отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа «Подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни; •
- повышение двигательной активности обучающихся. •

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков формирования опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 5 – 9 классов с ОВЗ. Данная программа рассчитана на обучающихся 11 — 17 лет с ограниченными возможностями здоровья.

Характерные особенности детей с ОВЗ:

- снижение работоспособности,
- повышенная истощаемость,
- неустойчивое внимание,
- недостаточность произвольной памяти.
- низкий навык самоконтроля,
- незрелость эмоционально — волевой сферы.

Несмотря на трудности формирования представлений и усвоения знаний и навыков, дети с ОВЗ имеют возможности для развития. Они способны ориентироваться в практических ситуациях, ориентированы на взрослого. Они охотно включаются в игровую деятельность. Для осуществления продуктивного освоения программы необходимо строить взаимодействие на основе сотрудничества и взаимопонимания. Занятия планируется проводить в разновозрастной группе.

Объём программы. Программа рассчитана на 34 учебных часа в год. Срок освоения – 5 лет. Общее количество часов – 170 ч.

Формы обучения. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Новизна и отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение.

В среднем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег,

прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при овладении спортивными играми.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Данная рабочая программа направлена на достижение личностных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно - важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2 – высокий ур. 11 – средний 12 - низкий	10,2 – высокий ур. 12 – средний 13 - низкий
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180 –высокий 160 – средний 150 - низкий	165 – высокий 150 – средний 140 - низкий
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за головой, кол-во раз	—	18 – высокий 14 – средний 10 - низкий
Выносливость	Кроссовый бег 1,5 км	8 мин 50 с. –	10 мин 20 с –

		высокий Прошёл дистанцию - средний	высокий Прошла дистанцию - средний
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10	14
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, (м)	12	10

Формы подведения итогов реализации рабочей программы

Итогом реализации рабочей программы «Подвижные игры» планируется участие в школьных, городских соревнованиях.

Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной

школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Подвижные игры

1. С элементами легкой атлетики
2. С элементами футбола
3. С элементами волейбола
4. С элементами баскетбола
5. С элементами гандбола
6. С элементами гимнастики
7. Зимние подвижные игры

Народные игры

1. русская лапта

Тематический план.

№	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о подвижных и народных играх	в процессе занятий
2	Подвижные игры	26
2.1	С элементами легкой атлетики	4
2.2	С элементами футбола	4
2.3	С элементами волейбола	4
2.4	С элементами гимнастики	3
2.5	С элементами баскетбола	4
2.6	Зимние подвижные игры	3
2.7	С элементами гандбола	4
3	Народные игры (русская лапта)	8
	ВСЕГО:	34

Список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
10. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.

Планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Предварительное тестирование	1	06.09.2017
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Предварительное тестирование Предварительное тестирование	1	13.09.2017
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Предварительное тестирование	1	20.09.2017
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	27.09.2017
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	27.09.2017
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	04.10.2017
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	11.10.2017
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	18.10.2017
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	25.10.2017
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	08.11.2017
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	15.11.2017
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	22.11.2017

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	29.11.2017
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	06.12.2017
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	13.12.2017
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	20.12.2017
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	27.12.2017
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	10.01.2018
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	17.01.2018
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	24.01.2018
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.	1	31.01.2018
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	07.02.2018
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	14.02.2018
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	21.02.2018
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	28.02.2018
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров	1	07.03.2018

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	14.03.2018
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей	1	21.03.2018
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		04.04.2018
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	11.04.2018
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	18.04.2018
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	25.04.2018
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Итоговое тестирование.	1	16.05.2018
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. Итоговое тестирование.	1	23.05.2018

Планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Предварительное тестирование	1	04.09.2017
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве . Предварительное тестирование	1	11.09.2017
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Предварительное тестирование	1	18.09.2017
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	25.09.2017
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	02.09.2017
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	09.10.2017
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	16.10.2017
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	23.10.2017
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	13.11.2017
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	20.11.2017
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	27.11.2017
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	04.12.2017

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	11.12.2017
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	18.12.2017
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	25.12.2017
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	15.01.2018
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	22.01.2018
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	29.01.2018
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	05.03.2018
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	12.03.2018
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.	1	19.03.2018
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	26.03.2018
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	05.03.2018
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	12.03.2018
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	19.03.2018
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров	1	09.03.2018

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	16.03.2018
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей	1	23.04.2018
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		27.04.2018
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	07.05.2018
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	14.05.2018
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	21.05.2018
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Итоговое тестирование.	1	28.05.2018
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. Итоговое тестирование.	1	29.05.2018

Планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Предварительное тестирование	1	07.09.2017
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Предварительное тестирование.	1	14.09.2017
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Предварительное тестирование	1	21.09.2017
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	28.09.2017
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	05.10.2017
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	12.10.2017
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	19.10.2017
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	26.10.2017
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	09.11.2017
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	16.11.2017
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	23.11.2017
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	30.11.2017

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	07.12.2017
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	14.12.2017
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	21.12.2017
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	28.12.2017
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	11.01.2018
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	18.01.2018
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	25.01.2018
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	01.02.2018
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.	1	08.02.2018
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	15.02.2018
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	22.02.2018
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	01.03.2018
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	15.03.2018
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров	1	22.03.2018

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	05.04.2018
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей	1	12.04.2018
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		19.04.2018
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	26.04.2018
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	03.05.2018
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	10.05.2018
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Итоговое тестирование.	1	17.05.2018
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. Итоговое тестирование.	1	24.05.2018

Планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Предварительное тестирование	1	07.09.2017
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Предварительное тестирование	1	14.09.2017
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Предварительное тестирование	1	21.09.2017
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	28.09.2017
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	05.10.2017
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	12.10.2017
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	19.10.2017
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	26.10.2017
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	09.11.2017
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	16.11.2017
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	23.11.2017
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	30.11.2017

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	07.12.2017
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	14.12.2017
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	21.12.2017
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	28.12.2017
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	11.01.2018
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	18.01.2018
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	25.01.2018
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	01.02.2018
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.	1	08.02.2018
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	15.02.2018
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	22.02.2018
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	01.03.2018
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	15.03.2018
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров	1	22.03.2018

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	05.04.2018
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей	1	12.04.2018
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		19.04.2018
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	26.04.2018
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	03.05.2018
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	10.05.2018
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Итоговое тестирование.	1	17.05.2018
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. Итоговое тестирование.	1	24.05.2018

Планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Предварительное тестирование	1	06.09.2017
2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Предварительное тестирование	1	13.09.2017
3	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Предварительное тестирование	1	20.09.2017
4	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости	1	27.09.2017
5	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	04.10.2017
6	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	11.10.2017
7	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	18.10.2017
8	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	25.10.2017
9	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	08.11.2017
10	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	15.11.2017
11	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	22.11.2017
12	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	29.11.2017

	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
13	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия.	1	06.12.2017
14	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей.	1	13.12.2017
15	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами.	1	20.12.2017
16	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	27.12.2017
17	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей.	1	10.01.2018
18	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей.	1	17.01.2018
19	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	24.01.2018
20	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	31.01.2018
21	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели.	1	07.02.2018
22	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	14.02.2018
23	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	21.02.2018
24	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1	28.02.2018
25	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	07.03.2018
26	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров	1	14.03.2018

	движений, реакции, ориентированию в пространстве.		
27	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	1	21.03.2018
28	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей	1	04.04.2018
29	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		11.04.2018
30	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	18.04.2018
31	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств.	1	25.04.2018
32	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	16.05.2018
33	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Итоговое тестирование.	1	23.05.2018
34	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей. Итоговое тестирование	1	30.05.2018