

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент общего образования Томской области**

**Управление образования Администрации Томского района**

**МБОУ Новоархангельская СОШ Томского района**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Зам. директора по УВР**

**Директор**

---

О.И. Герасимова  
Протокол от 30.08. 2024 г.

---

З.А. Белоногова  
Приказ №51-ОД\_ от  
30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«подвижные игры»**

**5-11 класс**

**Срок реализации – 2024 – 2025 учебный год**

**Село Новоархангельское 2024**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности** для обучающихся 5-11 классов МБОУ «Новоархангельская СОШ» Томского района – по народным и подвижным играм составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2014г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.) и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «подвижные игры» для обучающихся 5- 11 классов составлена и разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного стандарта начального общего образования «Комплексная программа физического воспитания », автор которой: В. И. Лях, и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам. Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Народные подвижные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся

Программа рассчитана на 68 часов в год, из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-18 лет.

### **Отличительные особенности программы внеурочной деятельности**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Томской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом 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 дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

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.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Исполон веков в них ярко отражался образ жизни людей; их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

### **Цели и задачи программы внеурочной деятельности**

**Цель** программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

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

#### **Личностными результатами**

- 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.

#### **Метапредметными результатами:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными результатами:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- - 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.

### **Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.**

Должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;

- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

#### Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, - руки за головой, кол-во раз	—	18
Выносливость	Кроссовый бег 1,5 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
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 «Народные подвижные игры» планируется участие в школьных, районных 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 теоретических часов
1	<b>Основы знаний о подвижных и народных играх</b>	в процессе занятий

<b>2</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>52</b>
2.1	С элементами легкой атлетики	8
2.2	С элементами футбола	8
2.3	С элементами волейбола	8
2.4	С элементами гимнастики	6
2.5	С элементами баскетбола	8
2.6	Зимние подвижные игры	6
2.7	С элементами гандбола	8
<b>3</b>	<b>Народные игры (русская лапта)</b>	<b>16</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>68</b>

#### Планирование внеурочной деятельности 5 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		



<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		

<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

#### Планирование внеурочной деятельности 6 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в		

	пространстве		
<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,		

	ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

#### Планирование внеурочной деятельности 7 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		

<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		

<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

#### Планирование внеурочной деятельности 8 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных		

	способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие		

	координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

#### Планирование внеурочной деятельности 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
-------	------------	-----------	-----------



<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		

<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

#### Планирование внеурочной деятельности 10 класс

№ п/п	Тема урока	Дата	Дата
-------	------------	------	------

		план	факт
<b>1-2</b>	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
<b>3-4</b>	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
<b>5-6</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
<b>7-8</b>	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
<b>9-10</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>11-12</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>13-14</b>	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>15-16</b>	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
<b>17-18</b>	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>19-20</b>	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>21-22</b>	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>23-24</b>	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>25-26</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
<b>27-28</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
<b>29-30</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
<b>31-32</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без		

	изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		

### Планирование внеурочной деятельности 11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1-2	ТБ при проведении подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		
3-4	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
5-6	Игры на закрепление и совершенствование на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
7-8	Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости		
9-10	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
11-12	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
13-14	Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
15-16	На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.		
17-18	Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
19-20	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
21-22	Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
23-24	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
25-26	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия		
27-28	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей		
29-30	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами		
31-32	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений,		

	реакции, ориентированию в пространстве		
<b>33-34</b>	Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей		
<b>35-36</b>	Совершенствование техники владения мячом. Развитие координационных способностей		
<b>37-38</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>39-40</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>41-42</b>	Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели		
<b>43-44</b>	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>45-46</b>	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>47-48</b>	Игры на комплексное развитие силовых способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
<b>49-50</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>51-52</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>53-54</b>	Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве		
<b>55-56</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей		
<b>57-58</b>	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей		
<b>59-60</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>61-62</b>	Совершенствование передачи и ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств		
<b>63-64</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		
<b>65-66</b>	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости		

<b>67-68</b>	Совершенствование тактических действий в защите. Развитие двигательных способностей		
--------------	---	--	--

### **Библиографический 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. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. 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.
10. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)
11. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. - М.: Просвещение, 2011.-156с.