

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №66 г.Пензы  
имени Виктора Александровича Стукалова**

Утверждаю:

Директор  
МБОУ СОШ №66 г.Пенза  
имени  
Виктора Александровича Стукалова

И.Э.Авдонина  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы физической подготовки»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Остудин В.Н.

Пенза, 2024

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	<b>Пояснительная записка</b>	1-2
2	Содержание курса внеурочной деятельности « <b>Общая физическая подготовка</b> »	3-9
3	Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности « <b>Общая физическая подготовка</b> »	10-14
3.1	Личностные результаты	10-11
3.2	Метапредметные результаты	12-13
3.3	Предметные результаты	14
4	<b>Тематическое планирование</b>	15

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» (далее – рабочая программа, Программа) составлена на основе требований ФГОС СОО к результатам освоения основной образовательной программы СОО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» включает:

- пояснительную записку,
- содержание курса внеурочной деятельности,
- планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности,
- тематическое планирование.

*Пояснительная записка* отражает актуальность рабочей программы, общие цели изучения курса, раскрывает подходы к отбору содержания, к планированию образовательных результатов, формы проведения занятий, особенности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

*Актуальность Программы* связана с тем, что много внимания уделяют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и работоспособности, воспитанию гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека

### *Цели изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»:*

- приобретение обучающимися первоначальных представлений об общей физической подготовке;
- осознание значения повышения функциональных возможностей, общей работоспособности ;
- овладение видами ходьбы, бега, передвижения на лыжах, подвижных и спортивных игр и т.д. ;
- овладение научными представлениями об общей физической подготовке, которая является основным, базовым видом физического воспитания, реализующим обще-подготовительное направление системы физического воспитания. ;
- развитие функциональной грамотности, готовности к успешному взаимодействию с изменяющимся миром и дальнейшему успешному образованию;
- практическое овладение физической подготовленности;
- обогащение представлений достижения физического совершенства;
- совершенствование физических данных тела;
- профессиональная ориентация подготовки гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов...

*Содержание Программы* направлено на достижение целей изучения курса и представлено следующими основными разделами:

- Физическая культура и спорт в России;

- Гимнастика с элементами акробатики и единоборств
- Легкая атлетика;
- Лыжная подготовка
- ОФП с элементами спортивных игр.
- Итоговое занятие. Контрольная игра.

Данные содержательные (темы: «Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.», «Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.», «История возникновения и развитие легкой атлетики», «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжная подготовка»), будут способствовать формированию легкоатлетических навыков для подготовки к трудовой деятельности, защите Родины; расширению, углублению знаний об игре «Лапта», «Волейбол», «Баскетбол», «Гимнастика», «Футбол»; умений, навыков держать удар, ловить, отбивать мяч, забивать голы, проводить упражнения по художественной гимнастике; опыта, ценностных отношений – любить спорт, физические упражнения обучающимися с учётом их возрастных особенностей.

**Планируемые результаты** включают личностные, метапредметные и предметные результаты, на формирование которых направлена Программа.

**В тематическом планировании** раскрывается:

- программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждого раздела, каждой темы курса внеурочной деятельности;

- возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании;

- формы проведения уроков/занятий в рамках курса внеурочной деятельности.

**Возраст обучающихся:** Программа предназначена для обучающихся (указать 15-16 лет, класс – 9/10).

**Объем Программы:** Данный курс изучается на ступени основного общего образования в качестве курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 9-10-ых классах в общем объёме: 68 часов (34 часа: 1 час в неделю для обучающихся 9- 10-ых классов).

**Нормативный срок освоения Программы:** Программа рассчитана на (один год по определённым темам для каждой параллели 9/10 –ых классах)

**Итоговая аттестация обучающихся** проводится в форме учебно-тренировочных игр, контрольных тестов, соревнований.

**Особенности реализации Программы**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» для среднего общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413), на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №66 г.Пензы имени Виктора Александровича Стукалова.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка» 10 класс

### Раздел 1. Физическая культура и спорт в России(1 час)

**Тема 1. Теоритическое занятие .** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Формы организации занятий:** лекция, беседа, презентация, показ учителем движений и двигательных действий.

**Виды деятельности:** знакомятся друг с другом, с общими понятиями ОФП.

**Промежуточная аттестация.** Анкетирование.

### Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики и единоборств.(10 часов)

**Тема 1 Теоритическое занятие.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Гигиена борца.

**Промежуточная аттестация.** Тестирование.

**Тема 2. Практическое занятие. Строевые упражнения.** Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема3. Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема4. Практическое занятие Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема 5. Практическое занятие. Висы и упоры: юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема 6. Практическое занятие. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема 7. Практическое занятие. Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (9 класс) и 120-125 см (10 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема 8. Практическое занятие. Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Эстафета.

**Тема 9. Практическое занятие. Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Промежуточная аттестация:** Форма: Демонстрация умений и навыков.

**Тема 10. Итоговое занятие. Форма: Спортивная игра. Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра, эстафета.

**Виды деятельности:** разминка-ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (на месте и в движении). Построение в шеренги, перестраивания в две шеренги, движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости и силы. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

### **Раздел 3. Легкая атлетика (9 часов)**

**Тема 1. Теоритическое занятие.** История возникновения и развитие легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Анкетирование.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Рассказ, беседа. Тестирование.

**Тема 2. Практическое занятие. Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Эстафета.

**Тема 3. Практическое занятие. Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Эстафета.

**Тема 4. Практическое занятие. Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков.

**Тема 5. Практическое занятие. Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков.

**Тема 6. Практическое занятие. Техника метания малого мяча: юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков.

**Тема 7. Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема 8. Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема 9. Итоговый урок. Спортивная игра. Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**Итоговая аттестация. Форма организации занятий:** Спортивная игра.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра, эстафета.

**Виды деятельности:** разминка-ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (на месте и в движении). Прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости и силы. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

**Раздел 4. Лыжная подготовка(4)**

**Тема1. Теоритическое занятие. Особенности физической подготовки лыжника.** Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Анкетирование.

**Тема2. Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. **Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши),** туризм и спортивное ориентирование.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков.

**Тема 3. Практическое занятие. Преодоление подъемов и препятствий.**

**Тема 4. Итоговый урок. Спортивные игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра, лыжный поход, лыжная эстафета.

**Виды деятельности:** выполняют прохождение лыжных дистанций, переходы с хода на ход, преодолевают подъемы и препятствия.

**Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр.**

**Тема 5.1. Баскетбол(5)**

**Практическое занятие.** История возникновения и развития баскетбола и волейбола. Правила безопасности при занятиях. Перемещения и остановки.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Анкетирование

**Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передач мяча:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема3. Техника ведения мяча, бросков мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков.

**Тема 4. Индивидуальная техника защиты, перемещений, владения мячом:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема 5. Итоговый урок. Спортивная игра. Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. **Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра поправилам.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Спортивная игра.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра.

**Виды деятельности:** выполняют комбинации из освоенных элементов, соблюдают правила игры.

#### **Т.5.2. Волейбол (4)**

**Тема 1. Теоритическое занятие.** Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча..

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Тестирование.

**Тема 2. Практическое занятие. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений. **Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча. **Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема 3. Практическое занятие. Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Промежуточная аттестация. Форма организации занятия:** Демонстрация умений и навыков

**Тема 4. Итоговый урок. Спортивная игра. Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, контрольная игра.

**Виды деятельности:** выполняют комбинации из освоенных элементов, соблюдают правила игры.

**Раздел 5. Итоговое занятие (1) Тема 1. Контрольная игра.**

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

### **11 класс**

**Раздел 1. Физическая культура и спорт в России -1 час**

**Тема 1. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.**

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**Промежуточная аттестация. Формы организации занятий:** лекция, беседа, презентация, показ учителем движений и двигательных действий.

**Виды деятельности:** знакомятся друг с другом, с общими понятиями ОФП.

**Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики и единоборств – 6 часов**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

**Тема 1. Строевые упражнения.** Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Промежуточная аттестация. Формы организации занятий:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на

месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Тема 2. Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Тема 3. Висы и упоры: юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Тема 4. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Промежуточная аттестация. Формы организации занятий** Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Тема 5. Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (9 класс) и 120-125 см (10 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Тема 6. Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. **Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Контрольная аттестация Формы организации** Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. **Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра, эстафета.

**Виды деятельности:** разминка-ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление (на месте и в движении). Построение в шеренги, перестраивания в две шеренги, движение строем, поворот в движении, размыкание и смыкание строя. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости и силы. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

### **Раздел 3. Легкая атлетика - 9 часов**

История возникновения и развитие легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности

**Тема 1. Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

**Промежуточная аттестация. Формы организации** Эстафетный бег.



**Тема 2. Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Тема 3. Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Тема 4. Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Тема 5. Техника метания малого мяча: юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м.

**Промежуточная аттестация Формы организации. Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Тема 6. Развитие выносливости: юноши:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. **Девушки:** длительный бег до 20 минут.

**Тема 7. Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Тема 8. Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**Контрольная аттестация. Форма организации.** Игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра, эстафета.

**Виды деятельности:** разминка-ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление ( на месте и в движении). Прыжки в высоту, в длину, метание малого мяча. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости и силы. Упражнения и игры на развитие скоростно-силовых качеств.

**Раздел 4. Лыжная подготовка – 3 часа.**

**Тема1. Особенности физической подготовки лыжника.** Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.

**Промежуточная аттестация. Форма организации:** анкетирование

**Тема2.Техника лыжных ходов:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Преодоление подъемов и препятствий.

**Тема3. Элементы тактики лыжных гонок:** распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

**Контрольная аттестация. Формы организации занятий:** спортивная игра, лыжный поход, лыжная эстафета.

**Виды деятельности:** выполняют прохождение лыжных дистанций, переходы с хода на ход, преодолевают подъемы и препятствия.

**Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр-14 часов**

**Т.5.1. Баскетбол -8 часов**

**Тема 1. История возникновения и развития баскетбола и волейбола. Правила безопасности при занятиях. Перемещения и остановки.**

**Промежуточная аттестация. Формы организации:** учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра.

**Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Тема 3. Ловля и передач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Тема 4. Техника ведения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Тема 5. Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Тема 5. Индивидуальная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**Тема 6. Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тема 7. Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Тема 8. Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Контрольная аттестация. Форма организации:** Игра по правилам.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, спортивная игра.

**Виды деятельности:** выполняют комбинации из освоенных элементов, соблюдают правила игры.

#### **Т.5.2. Волейбол-6 часов**

**Тема 1. Прием мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.**

**Промежуточная аттестация. Формы организации:** Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

**Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Тема 3. Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча. **Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Тема 4. Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Тема 5. Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тема 6. Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Контрольная аттестация. Форма организации:** игра.

**Формы организации занятий:** рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, контрольная игра.

**Виды деятельности:** выполняют комбинации из освоенных элементов, соблюдают правила игры.

#### **Раздел 6. Итоговое занятие -1 час.**

**Тема 1. Контрольная игра.**

**Контрольная аттестация. Форма организации:** Контрольная игра.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### «Общая физическая подготовка»

#### 3.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться системой традиционных российских социокультурных и нравственных ценностей, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и отражают приобретение опыта деятельности обучающихся в части:

##### ***гражданского воспитания:***

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

##### ***патриотического воспитания:***

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры РФ, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;

##### ***духовно-нравственного воспитания:***

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

##### ***эстетического воспитания:***

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства;

##### ***физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:***

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в т.ч. навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в т.ч. осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

##### ***трудового воспитания:***

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации,

города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в т.ч. на основе применения изучаемого предметного знания;

- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей;

***экологического воспитания:***

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

***ценности научного познания:***

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

***Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:***

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;

- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в т.ч. умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в т.ч. способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в т.ч. ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

### 3.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» отражают:**

**Универсальные учебные познавательные действия:**

*базовые логические действия:*

- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;  
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

*базовые исследовательские действия:*

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;  
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

*работа с информацией:*

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных учебных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков у обучающихся.

**Универсальные учебные коммуникативные действия:**

*общение:*

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

*совместная деятельность:*

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять

поручения, подчиняться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);

- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

*самоорганизация:*

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбрать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

- делать выбор и брать ответственность за решение;

*самоконтроль:*

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям;

*эмоциональный интеллект:*

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

*принятие себя и других:*

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### 3.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса «Общая физическая подготовка» обучающиеся будут знать: правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины; как метать мяч, как играть в лапту; как передвигаться по полю с мячом; как проводить игры и оценивать результаты соревнований; как проводить судейство; как выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; как выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; как выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

будут уметь: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

получат опыт: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол-во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
	<b>РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и спорт в России</b>	1	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Анкетирование.	<a href="http://school-collection.edu.ru/-">http://school-collection.edu.ru/-</a> <b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b> Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	1	Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико – тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.		
	<b>РАЗДЕЛ 2. Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>10</b>			<a href="http://school-collection.edu.ru/-">http://school-collection.edu.ru/-</a> <b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b> Физкультура в школе-



	<b>и единоборств</b>				<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>2</b>	<b>Тема 1.</b> Основы биомеханики и гимнастических упражнений.	1	Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние занятий единоборства-ми на развитие нравственных и волевых качеств. Техника без-опасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой по-мощи при травмах. Гигиена борца.	Тестирование	
<b>3</b>	<b>Тема 2.</b> Строевые упражнения.	1	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Демонстрация умений и навыков.	
<b>4</b>	<b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки	1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.	Демонстрация умений и навыков.	
<b>5</b>	<b>Тема 4</b> Акробатические упражнения	1	<b>Юноши:</b> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и	Демонстрация умений и навыков.	

			лежа. <b>Девушки:</b> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
6	<b>Тема 5</b> Висы и упоры	1	<b>юноши:</b> пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Демонстрация умений и навыков.	
7	<b>Тема 6</b> Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	<b>Юноши:</b> лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упражнения и единоборства в парах. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. <b>Девушки:</b> упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Демонстрация умений и навыков.	
8	<b>Тема 7</b> Опорные прыжки		<b>Юноши:</b> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (9 класс) и 120-125 см (10 класс). <b>Девушки:</b> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Демонстрация умений и навыков.	
9	<b>Тема 8</b> Развитие координационных способностей		комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Подвижные игры с элементами единоборств.	Эстафета	
10	<b>Тема 9</b> Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Демонстрация умений и навыков.	
11	<b>Тема 10</b> Итоговое		Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения	Спортивная игра.	

	занятие.		с партнером, на гимнастической стенке, с пред-метами.		
	<b>РАЗДЕЛ 3</b> <b>Лёгкая</b> <b>атлетика</b>	<b>9</b>	.	Тестирован ие.	<a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>12</b>	<b>Тема 1.</b> История возникновения и развитие легкой атлетики	1	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Стартовый разбег (по сигналу, само-стоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности	Анкетирова ние.	
<b>13</b>	<b>Тема 2.</b> Техника спринтерско го бега	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эста-фетный бег.	Эстафета	
<b>14</b>	<b>Тема 3.</b> Техника длительного бега	1	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	Эстафета	
<b>15</b>	<b>Тема 4</b> Техника прыжка в длину	1	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».	Демонстра ция умений и навыков..	
<b>16</b>	<b>Тема 5</b> Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 ша-гов разбега способом «перешагивание».	Демонстра ция умений и навыков.	

<b>17</b>	<b>Тема 6</b> Техника метания малого мяча:	1	Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.	Демонстрация умений и навыков.	
<b>18</b>	<b>Тема 7</b> Развитие выносливости	1	Юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.	Демонстрация умений и навыков	
<b>19</b>	<b>Тема 8</b> Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.	Демонстрация умений и навыков	
<b>20</b>	<b>Тема 9</b> Итоговая аттестация Спортивная игра	1	Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.	Спортивная игра	
	<b>Раздел 4</b> Лыжная подготовка	<b>4</b>		Тестирование.	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВА-

					ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
21	<b>Тема1</b> Особенност и физической под-готовки лыжника..	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и об-морожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.	Анкетирова ние	
22	<b>Тема2</b> Техника лыжных ходов	1	Переход с одновременных хо-дов на поперемен-ные. Про-хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юно-ши),туризм и спортивное ори-ентирование.	Демонстра ций умений и навыков.	
23	<b>Тема3</b> Преодолен е подъемов и пре- пятствий.	1	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юно-ши)	Демонт- сраций умений и навыков	
24	<b>Тема4</b> Итоговый урок. Спортивные игры	1	Итоговый урок. Спортивные игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.	Спортивная игра	
	<b>Раздел 5</b> <b>ОФП</b> с элементами спортивных игр Баскетбол 5 часов Баскетбол - 4	<b>9</b>		Демонстра ция умений и навыков.	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school- collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
25	<b>Тема5.1.1</b>	1	Правила безопасности при занятиях.Перемещения и	Анкетирова	

	История возникновения и развития баскетбола и волейбола		остановки.	ние	
26	<b>Тема 5.1.2</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловля и передач мяча	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).	Демонстрация умений и навыков.	
27	<b>Тема 5.1.3</b> Техника ведения мяча, бросков мяча:	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрация умений и навыков.	
28	<b>Тема 5.1.4.</b> Индивидуальная техника защиты, перемещений, владения мячом	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Демонстрация умений и навыков	
29	<b>Тема 5.1.5.</b> Итоговый урок Спортивная игра	1	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Спортивная игра	
30	<b>Тема 5.2.1</b> Волейбол Прием мяча.	1	Нападающий удар. Блокирование мяча..	Тестирование	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

	Передача мяча. Подача мяча				ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
31	Тема5.2.2. Виды техник.	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и сто-ек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Демонстрация умений и навыков	
32	Тема5.2.3. Техники удара.	1	Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Демонстрация умений и навыков	
33	Тема5.2.4. Итоговый урок. Спортивная игра	1	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Спортивная игра.	
	Раздел 6. Итоговое занятие	1			
34	Тема1. Контрольная игра	1	Контрольная игра.	Игра.	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол-во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образова-тельные ресурсы**
	<b>Раздел 1</b> Физическая культура и спорт в России	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
1	<b>Тема 1.</b> Физическая культура общества и человека.	1	Современное олимпийское и физ-культурно-массовое движения. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основ-ных типов.	Анкетирование	
	<b>Раздел 2.</b> Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	6	Основные техникотактические действия и приемы в игровых видах спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболева-ний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Демонстрация умений и навыков	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>



2	<b>Тема1.</b> Строевые упражнения.	1	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы-ре, по восемь в движении. Юноши: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). Девушки: с обручами, скакалками, большим мя-чом, палками. Прыжки через скакалку.	Демонстрация умений и навыков	
3	<b>Тема 2.</b> Акробатические упражнения	1	<b>Юноши:</b> длинный кувырок через препятствие на высоте до <u>90</u> см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Приемы самостраховки. Приемы борьбы стоя и лежа. <b>Девушки:</b> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Демонстрация умений и навыков	
4	<b>Темы 3</b> Висы и упоры	1	Юноши: пройденный в предыдущих классах ма-териал. Подъем в упор си-лой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сги-бание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем раз-гибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	Демонстрация умений и навыков	
5	<b>Тема4</b> Развитие силовых спо-собностей и силовой вы-носливости	1	Юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Силовые упраж-нения и единобор-ства в парах. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвиваю-щие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
6	<b>Тема5</b> Опорные прыжки:	1	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (9 класс) и 120-125 см (10 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком од-ной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Демонстрация умений и навыков	
7	<b>Тема6</b> Развитие коорди-национных способностей: Контрольная аттеста-ция	1	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предмета-ми; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, ак-робатических упражне-ний. Упражнения с гимна-стической скамейкой, на гимна-стическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки,	Подвижные игры с элементами единоборств. Эстафета.	

			прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.		
	<b>Раздел 3.</b> Легкая атлетика	9 часов	История возникновения и развитие легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований. Стартовый разбег (по сигналу, самостоятельно, на прямой, и на повороте) Ускорения. Бег по повороту. Финиш Бег на время на дистанции 30 метров и 60 метров Бег на время на дистанции 100 метров. Бег на короткие дистанции. Бег по пересеченной местности.		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
<b>8</b>	Тема 1. Техника спринтерского бега	<b>1</b>	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	Эстафетный бег	
<b>9</b>	Тема2 Техника длительного бега	1	Юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20- 25 мин. Бег на 3000 м. Девушки:бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.	Демонстрация умений и навыков	
<b>10</b>	Тема 3 Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрация умений и навыков	
<b>11</b>	Тема 4 Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрация умений и навыков	
<b>12</b>	Тема 5 Техника метания малого мяча	1	Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в	Демонстрация умений и навыков	

			горизонталь-ную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.		
13	Тема 6 Развитие выносливости	1	Юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.	Демонстрация умений и навыков	
14	Тема 7 Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.	Демонстрация умений и навыков	
15	Тема 8 Развитие скоростных и координационных способностей	1	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.	Эстафета	
16	Тема 9 Контрольная аттестация	1	Игры на развитие скоростно-силовых качеств, развитие ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.	Соревнования	
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>3</b>			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - <b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b> Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
17	Тема 1. Особенности физической подготовки	1	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на	Демонстрация умений и навыков	

	лыжника		местности.		
18	Тема2.Техника лыжных ходов	1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий.	Демонстрация умений и навыков	
19	Тема3. Элементы тактики лыжных гонок.	1	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Контрольная аттестация. Спортивная игра	
	<b>Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр-14 часов</b>	14	<b>Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр-14 часов</b> <b>Т.5.1. Баскетбол -8 часов</b> <b>Т.5.2. Волейбол – 6 часов</b>		<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
	<b>Т.5.1. Баскетбол</b>	<b>8</b>			
20	Тема 1.История возникновения и развития баскетбола и волейбола. Правила безопасности при занятиях.Перемещение и остановки.	1	Ловля и передача мяча. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча левой и правой рукой. Броски мяча в кольцо Овладение мячом и противодействия. Отвлекающие приемы Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Групповые тактические действия в нападении и защите Командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя игра.	Учебная игра	
21	Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Демонстрация умений и навыков	

22	Тема 3. Ловля и передач мяча	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).	Демонстрация умений и навыков	
23	Тема 4. Техника ведения мяча	1	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрация ум. и навыков	
24	Тема 5. Техника бросков мяча	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Демонстрация ум. и навыков	
25	Тема 6. Техника перемещений, владения мячом.	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Демонстрация умений и навыков	
26	Тема 7. Тактика игры	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Демонстрация умений и навыков	
27	Тема 8. Овладение игрой	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Учебная игра	
	<b>Т.5.2. Волейбол</b>	6	<p><b>Т.5.2. Волейбол-6 часов</b></p> <p><b>Тема 1.</b> Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча.</p> <p><b>Промежуточная аттестация. Формы организации:</b> Учебно-тренировочная игра. Соревнования.</p> <p><b>Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p><b>Тема 3. Техника приема и передач мяча:</b> варианты техники приема и передач мяча. <b>Техника подачи мяча:</b> нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.</p> <p><b>Тема 4. Техника прямого нападающего удара:</b> прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><b>Тема 5. Техники владения мячом:</b> комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>		

			<p><b>Тема 6.Тактика игры:</b> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <b>Контрольная аттестация. Форма организации:</b> игра.</p> <p><b>Формы организации занятий:</b> рассказ, объяснение, описание, показ учителем движений и двигательных действий, контрольная игра.</p> <p><b>Виды деятельности:</b> выполняют комбинации из освоенных элементов, соблюдают правила игры.</p> <p><b>Раздел 6. Итоговое занятие -1 час.</b></p> <p><b>Тема 1. Контрольная игра.</b></p> <p><b>Контрольная аттестация. Форма организации:</b> Контрольная игра.</p>		
28	Тема 1. Приёмы с мячом.	1	Прием мяча. Передача мяча. Подача мяча Нападающий удар. Блокирование мяча.		
29	Тема 2. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
30	Тема 3.Техника приема и передач мяча	1	Варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.		
31	Тема 4.Техника прямого нападающего удара	1	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.		
32	Тема 5.Техники владения мячом	1	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		
33	Тема 6.Тактика игры	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Учебная игра.Соревнования	
	<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	1			
34	Тема 1. Контрольная игра.	1	<b>Контрольная аттестация.</b>	Контрольная игра.	











