

**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 «__» _____ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Основы физической подготовки»

Возраст обучающихся: 17-18 лет
Срок реализации: 1 год
Автор: Остудин В.Н.

Пенза, 2024г.

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

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 задачники, 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 16-17 лет, класс – 9/10).

Объем Программы: Данный курс изучается на ступени основного общего образования в качестве курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 10-11-ых классах в общем объёме: 68 часов (34 часа: 1 час в неделю для обучающихся 10- 11-ых классов).

Нормативный срок освоения Программы: Программа рассчитана на (один год по определённым темам для каждой параллели 10/11 –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 (10 класс) и 120-125 см (11 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. Теоретическое 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 (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. **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.

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. осмысляя 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), выбирать 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/занят ий*	Электронные (цифровые) образова-тельные ресурсы**
	РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и спорт в России	1	Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.	Анкетировани е.	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
1	Тема 1. Физическая культура общества и человека. Современно е олимпийско е и физкультурн о-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.		
	РАЗДЕЛ 2. Гимнастика с элементами акробатики	10			http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе-

	и единоборств				http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	Тема 1. Основы биомеханики и гимнастических упражнений.	1	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.	Тестирование	
3	Тема 2. 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.	
4	Тема 3. 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.	
5	Тема 4 Акробатические упражнения	1	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	Демонстрация умений и навыков.	

			лежа. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.		
6	Тема 5 Висы и упоры	1	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.	Демонстрация умений и навыков.	
7	Тема 6 Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	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.	Демонстрация умений и навыков.	
8	Тема 7 Опорные прыжки		Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Демонстрация умений и навыков.	
9	Тема 8 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	Тема 9 Развитие скоростно-силовых способностей		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	Демонстрация умений и навыков.	
11	Тема 10 Итоговое		Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения	Спортивная игра.	

	занятие.		с партнером, на гимнастической стенке, с пред-метами.		
	РАЗДЕЛ 3 Лёгкая атлетика	9	.	Тестирован ие.	http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
12	Тема 1. 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, 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	Анкетирование.	
13	Тема 2. Техника спринтерского бега	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Эстафета	
14	Тема 3. 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	
15	Тема 4 Техника прыжка в длину	1	Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись».	Демонстрация умений и навыков..	
16	Тема 5 Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрация умений и навыков.	

17	Тема 6 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 (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. 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.	Демонстрация умений и навыков.	
18	Тема 7 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	
19	Тема 8 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	
20	Тема 9 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	
	Раздел 4 Лыжная подготовка	4		Тестирование.	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВА-

					ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	Тема1 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 обморожениях. Помощь в судействе соревнований. Ориентирование на местности.	Анкетирова ние	
22	Тема2 Техника лыжных ходов	1	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши), туризм и спортивное ориентирование.	Демонстра ций умений и навыков.	
23	Тема3 Преодоле ние подъемов и пре- пятствий.	1	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Демонт- сраций умений и навыков	
24	Тема4 Итоговый урок. Спортивные игры	1	Итоговый урок. Спортивные игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.	Спортивная игра	
	Раздел 5 ОФП с элементами спортивных игр Баскетбол 5 часов Баскетбол - 4	9		Демонстра ция умений и навыков.	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВА- ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	Тема5.1.1	1	Правила безопасности при занятиях. Перемещения и	Анкетирова	

	История возникновения и развития баскетбола и волейбола		остановки.	ние	
26	Тема 5.1.2 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	Тема 5.1.3 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	Тема 5.1.4. 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	Тема 5.1.5. 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	Тема 5.2.1 Волейбол Прием мяча.	1	Нападающий удар. Блокирование мяча..	Тестирование	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

	Передача мяча. Подача мяча				ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
31	Тема 5.2.2. Виды техник.	1	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.	Демонстрация умений и навыков	
32	Тема 5.2.3. 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	Тема 5.2.4. 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	Тема 1. Контрольная игра	1	Контрольная игра.	Игра.	http://school-collection.edu.ru/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Раздел, тема курса	Кол- во часов	Программное содержание	Формы проведения уроков/занятий*	Электронные (цифровые) образова-тельные ресурсы**
	Раздел1 Физическая культура и спорт в России	1			http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕ- СУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
1	Тема 1. Физическая куль- тура общества и человека.	1	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основ-ных типов.	Анкетирование	
	Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики и единоборств	6	Основные техникотактические 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.	Демонстрация уме-ний и навы- ков	http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕК-ЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРА- ЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕ- СУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

2	Тема1. 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 мячом, палками. Прыжки через скакалку.	Демонстрация умений и навыков	
3	Тема 2. Акробатические упражнения	1	Юноши: 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. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов	Демонстрация умений и навыков	
4	Темы 3 Висы и упоры	1	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.	Демонстрация умений и навыков	
5	Тема4 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 упражнения и единоборства в парах. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
6	Тема5 Опорные прыжки:	1	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Демонстрация умений и навыков	
7	Тема6 Развитие координационных способностей: Контрольная аттестация	1	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,	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.		
	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.		http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
8	Тема 1. Техника спринтерского бега	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	Эстафетный бег	
9	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	
10	Тема 3 Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрация умений и навыков	
11	Тема 4 Техника прыжка в высоту	1	Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	Демонстрация умений и навыков	
12	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 (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	Демонстрация умений и навыков	

			горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 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	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	3			http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
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	
	Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр-14 часов	14	Раздел 5. ОФП с элементами спортивных игр-14 часов Т.5.1. Баскетбол -8 часов Т.5.2. Волейбол – 6 часов		http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
	Т.5.1. Баскетбол	8			
20	Тема 1.История возникновения и развития баскетбола и волейбола. Правила безопасности при занятиях.Перемещения 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	
	Т.5.2. Волейбол	6	Т.5.2. Волейбол-6 часов Тема 1. Прием мяча. Передача мяча. Подача 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.		
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	
	Раздел 6. Итоговое занятие	1			
34	Тема 1. Контрольная игра.	1	Контрольная аттестация.	Контрольная игра.	

