

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждения города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №3
имени Бориса Богаткова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7697489)

Внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и
спортивные игры»

для обучающихся 10 – 11 классов

г. Новосибирск 2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» для 10-11 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Направленность данной программы носит физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Общая физическая подготовка и спортивные игры» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа рассчитана на 34 часа в год, из расчёта один часа в неделю. Возраст обучающихся 15-18 лет.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности:

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент спортивных и подвижных игр. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на всестороннее гармоничное физическое развитие личности, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

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

Программный материал по подвижным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта

игры, рекомендуется изменять условия проведения игры, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным и спортивным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Цель и задачи проведения занятий (ОФП и спортивными играми) в школе:

Основной целью программы внеурочной деятельности является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Общая физическая подготовка и спортивные игры»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные

компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Личностные
 - Регулятивные
 - Познавательные
 - Коммуникативные
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
 - оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
 - умение выражать свои эмоции;
 - понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
 - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
 - умение оформлять свои мысли в устной форме;
 - слушать и понимать речь других;
 - договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
 - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика. ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивных и подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: «Общая физическая подготовка»

Оздоровительная и корригирующая гимнастика ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает в себя:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (дыхательная гимнастика);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, туловища, ног;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП)

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность и на точность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости.

Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему.

Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. **Ограничиваются упражнения** на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного

регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. **Ограничены упражнения** в равновесии, висах и упорах. *Исключены:* лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры:

«Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Раздел 1. Теория

- Вводное занятие
- Вводный инструктаж.
- Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:
 1. Строевые упражнения
 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
 3. Дыхательная гимнастика
 4. Корригирующая гимнастика
 5. Оздоровительная гимнастика
 6. Оздоровительный бег
 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:
 1. Упражнения на ловкость
 2. Упражнения на координацию движений

3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег

СОРЕВНОВАНИЯ

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:

1. Соревнования по ОФП
2. Соревнования по СФП
3. Соревнования — эстафеты
4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры. Подвижные и спортивные игры.

- Теория.
- Техника безопасности на занятиях
- Практические занятия:
- Правила соревнований;
- Игры между группами;
- Перечень контрольных испытаний/работ

1. тестирование
2. соревнования по видам спорта

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.
2. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами

	гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - <u>Общеразвивающие упражнения.</u>
3. Спортивные игры	- Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «Догонялки», «Поймай за хвост дракона», «Шишки, желуди, орехи»
4. Общая физическая подготовка (ОФП).	- общее развитие способностей организма, поддержание физической активности. Включает в себя выполнение упражнений на силу, скорость и др. качества, необходимые спортсменам всех видов спорта. Сюда включены укрепление мышц рук, ног, пресса, тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развитие выносливости.
Специальная физическая подготовка (СФП).	- уникальный набор упражнений для каждого вида спорта.

Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для рук туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями).

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, подъемы).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину с разбега; метание мяча).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; *акробатика* – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра, судейство.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные, игра в «Пионербол».

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
1.		Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30м, 60м.			
2.		Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.			
3.		Гигиена подростка. Что такое «Здоровый образ жизни?» Подбор упражнений для самостоятельных занятий.			
4.		Значение легкоатлетических упражнений для человека. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.			
5.		Прыжки в длину с разбега.			
6.		Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. Игровые эстафеты.			
7.		Бег на выносливость.			
8.		Олимпийские игры современности. История и значение олимпийского движения.			
9.		Волейбол. Правила техники безопасности. Разметка площадки. Стойки, перемещения игроков.			
10.		Основные правила игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.			
11.		Передачи мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра.			
12.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра по правилам волейбола.			
13.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.			
14.		Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.			
15.		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки, прием подачи. Учебная игра.			
16.		Учебно-тренировочная игра в волейбол. Совершенствование технических приемов и тактических действий.			
17.		Баскетбол. Правила техники безопасности. Техника передвижений, поворотов и стоек.			
18.		Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча.			

19.		Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведения и бросков.			
20.		Техника ловли и передач мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении.			
21.		Техника ловли и передач мяча. Ведение мяча различными способами.			
22.		Игровые упражнения. Игра «Перестрелка», «Салки с ведением мяча».			
23.		Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления.			
24.		Техника бросков мяча ранее изученными способами.			
25.		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.			
26.		Гимнастика общефизической направленности. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с заданием			
27.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Передача мяча в движении.			
28.		Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы и координации.			
29.		Упражнения на гибкость и растяжение на гимнастической стенке.			
30.		Комплекс упражнений с гантелями.			
31.		Основные правила развития физических качеств: доступность и индивидуализация величины физических нагрузок.			
32.		Контрольные упражнения: отжимание в упоре лёжа, упражнения на мышцы брюшного пресса.			
33.		Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса на результат.			
34.		Итого			

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема	Дата проведения		Примечания
			По плану	По факту	
1.		Правила техники безопасности на занятиях ОФП и спортивных игр. Организация безопасного места занятий. Значение легкоатлетических упражнений.			
2.		Влияние занятий физической культурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.			
3.		Здоровый образ жизни. Гигиена. Подбор упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей. развитие силы. Игровые эстафеты.			
4.		Прыжки в длину с места. Упражнения на координацию движений.			
5.		Прыжки в длину с разбега. Совершенствование скоростно-силовых способностей.			
6.		Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.			
7.		Бег на выносливость. Контроль самочувствия и физической нагрузки.			
8.		Олимпийские игры современности. Олимпийское движение и его значение.			
9.		Волейбол. Техника безопасности. Стойки, перемещения игроков. Основные правила игры. Бег на выносливость 2000м.			
10.		Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой и после перемещения.			
11.		Передачи мяча во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра. Учебная игра волейбол.			
12.		Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приема. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.			
13.		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прием мяча снизу двумя руками.			
14.		Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.			
15.		Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи.			

16.	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Тактические действия в нападении и защите.			
17.	Баскетбол. Техника безопасности. Техника передвижений, поворотов и стоек. Учебная игра волейбол.			
18.	Основные правила игры в баскетбол. Ловля и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра волейбол.			
19.	Передвижения, остановки, повороты, стойки, ведение и броски мяча.			
20.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ударом о пол, на месте и в движении.			
21.	Ведение мяча различными способами. Игровые упражнения.			
22.	Игровые упражнения с мячом. Совершенствование ведения и передач.			
23.	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и после ловли.			
24.	Совершенствование техники бросков мяча ранее изученными способами.			
25.	Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических и тактических действий.			
26.	Гимнастика общефизической направленности. Общеразвивающие упражнения.			
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения на мышцы брюшного пресса.			
28.	Элементы атлетической гимнастики. Упражнения на развитие силы.			
29.	Упражнения на гибкость и растяжение на гимнастической стенке.			
30.	Комплекс упражнений с гантелями. Соблюдение правил дозирования нагрузки.			
31.	Основные правила развития физических качеств: доступность и индивидуализация величины физических нагрузок.			
32.	Контрольные упражнения: отжимание в упоре лёжа, упражнения на мышцы брюшного пресса.			
33.	Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса на результат.			
34.	Итого			

Календарно-тематическое планирование

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение курса

Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л. — (Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Информационное обеспечение курса

Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. [http: //. www.novgorod.fio/projects/ projects1552/index.htm](http://www.novgorod.fio/projects/projects1552/index.htm)

2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru)

3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. ru](http://www.uchmag.ru)

4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http://. www.infosport/ ru/press](http://www.infosport.ru/press)

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. [http:// www.trainer.hl. ru](http://www.trainer.hl.ru)

2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: [http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.](http://it-n.ru/cjmmuniities.aspx)

3. Сайт Мега Талант: [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html.](https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html)

4. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp)

5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.](https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html)