

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3 пос. Редкино

Согласовано  
на заседании методического совета  
М.С. Л.Т. Малышева  
Протокол № 1 от 30.08.23



«Утверждаю»

Директор М. Бордачев В.А.

Приказ № 106 от 31.08.23

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Курса по внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка и спортивные игры»  
для обучающихся 10-11 классов

2023г.

## **І. Пояснительная записка**

Рабочая программа курсов внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 3 пос. Редкино, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований и ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общая физическая подготовка и спортивные игры» рассчитана на 2 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе со школьниками 10-11 классов.

### ***Направленность программы – спортивно-оздоровительное***

#### ***Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Письмо министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 года НТВ-1290/03 «Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 3 пос. Редкино;

**Цель программы:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений

**Задачи программы:**

Обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечнососудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и

деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работы, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

**Виды деятельности:** комбинированное занятие, интерактивная лекция с использованием презентаций и научно-технических фильмов, беседа, практическое занятие, упражнение, Групповые практические занятия; Групповые и индивидуальные теоретические занятия; Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; Самостоятельные тренировки по заданию тренера; Участие в спортивных соревнованиях.

**Формы контроля:** практическая работа, творческая работа. Конкурс, открытое занятие, наблюдение, опрос. Участие в соревнованиях (внутришкольные, районные, региональные, всероссийские). Сдача нормативов ОФП с выявлением уровня физической подготовленности

**Форма промежуточной аттестации:** защита проекта на школьной «Ярмарке проектов». Итоговый зачет по ОФП.

**Взаимосвязь с программой воспитания:** Программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана с учётом рекомендаций Программы воспитания «МБОУ СОШ № 3 пос. Редкино». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программевоспитания
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую школой в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **2.1 Планируемые результаты первого года обучения, 10 класс**

#### **Личностный результат:**

-

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;

- ответственно относиться к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

#### **Метапредметный результат:**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение в достаточной полноте и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника [1].

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- Умение строить поросту, выполнять простые команды
- Способы развития физических качеств
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться
- Планировать спортивные занятия в режим дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания
- Необходимость отслеживания состояния здоровья
- Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
- Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности

### **Предметный результат:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением правил техники безопасности

ипрофилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форма активного отдыха и досуга;

-

Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.1 Планируемые результаты первого года обучения, 10 класс**

### **Личностные результаты:**

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

### **Метапредметный результат:**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

## **2.2 Планируемые результаты второго года обучения, 11**

### **класс Личностные результаты:**

- планирование режима дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- содержание в порядке спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды, осуществлять их подготовку к занятиям с спортивными соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, способность длительно сохранять при разном образе движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### **Метапредметный результат:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного

- труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

**3.1 Первый год обучения, 10 класс**

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний Влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение

2	<p>Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола</p>	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность
3	<p>Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение</p>	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	<p>Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных мазах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажных ходов. Учить координации работы рук и ног при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.</p>	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	<p>Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи в груди. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броска после ведения.</p>	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера

## 1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

## 2. Легкая атлетика.

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

## 3. Гимнастика с элементами акробатики

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

## 4. Лыжная подготовка

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

## 5. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча продвижением. Обучение нападающему удару после бросания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи из аголову через сетку.

### 3.2. Второй год обучения, 11 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Формы организации	Вид деятельности
1	Физическая культура как область знаний и влияние упражнений на различные системы организма.	собрание, коллективная работа, подготовка к работе	Познавательная деятельность Проблемно - ценностное общение
2	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (фазы прыжка), Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Игры-задания с использованием средств баскетбола и футбола	лекция, творческая работа, дискуссии, игра	Просмотр учебных кинофильмов. Познавательная деятельность

3	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением. Совершенствовать акробатическое соединение	беседа, дискуссии, индивидуальная работа, групповая работа	Познавательная деятельность, двигательная, спортивно-оздоровительная деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера
4	Лыжная подготовка Проверить знания о лыжных видах и видах снежного покрова. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажных ходов. Учить координации работы рук и при переходе с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожении и травмах.	Беседа, коллективная работа, посещение спортивных секций.	Познавательная деятельность, двигательная, досугово-развлекательная деятельность.
5	Спортивные игры. Физические упражнения как способ чередования нагрузок. Совершенствование ловли и передачи мяча в грудной области. Закрепление стойки игрока, перемещение. Разучивание остановки, повороты. Обучение броску после ведения.	Коллективная работа, индивидуальная работа, групповая работа, игра.	Двигательная, игровая, деятельность, самостоятельные тренировки по заданию тренера

### **1. Физическая культура как область знаний**

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

### **2. Легкая атлетика.**

Практическая деятельность: Спринтерский бег, эстафетный бег, Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».

### **3. Гимнастика с элементами акробатики**

Практическая деятельность: Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП

### **4. Лыжная подготовка**

Практическая деятельность: Ступающий шаг, повороты, спуски. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход.

### 5. Спортивные игры.

Практическая деятельность: Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением. Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром. Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Закрепление верхней передачи из аголову через сетку.

## IV. Тематическое планирование

### 4.1. Тематическое планирование первого года обучения, 10 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	7	-	7
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2
4.	Лыжная подготовка	5	-	-
5.	Спортивные игры	19	-	19
	- Баскетбол	8	-	8
	- Минилапта	2	-	-
	- Волейбол	9	-	9
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

### 4.2. Тематическое планирование второго года обучения, 11 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура как область знаний	1	1	-
2.	Легкая атлетика	7	-	7
3.	Гимнастика с элементами акробатики	2	-	2
4.	Спортивные игры	19	-	19
	- Баскетбол	8	-	8
	- Минилапта	1	-	-
	- Волейбол	9	-	9
5.	Лыжная подготовка	5	-	-
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>

## **Учебно-методическое обеспечение Списка основной литературы**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич  
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2012.
2. В. И. Лях Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-256с.
3. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2017-239с.
4. В. И. Лях Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных. Организаций: Просвещение, 2018-255с.
5. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246с.
7. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеви др. — М.: Советский спорт, 2014. — 416с.

## **Список дополнительной литературы**

1. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. — М.: Советский спорт, 2013. — 171 с.
2. Качашкин, В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. — М.: Просвещение, 2015. — 304с.
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. — Рн/Д: Феникс, 2012. — 252 с.
4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. — М.: Арсенал образования, 2014. — 393с.
5. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2014. — 781с.
6. Лесгафт, П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды / П.Ф. Лесгафт. — М.: Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. — 416с.
7. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160с.

Календарно-

тематическое планирование первого  
договорения 10 класс

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол- в часо в	Дата проведения	
			План.	Факт.
<b>Физическая культура как область знаний (1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различные системы организма. а.	1		
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
2-3	Спринтерский бег	2		
4-5	Эстафетный бег	2		
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1		
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1		
<b>Мини-лапта 2ч</b>				
11	Разучивание индивидуальных защитных действий.	1		
12	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловли мяча двумя руками, подачи мяча.	1		
<b>Баскетбол 8ч</b>				
13-15	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3		
16-18	Тактика нападения: быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападения через заслон, Игровая подготовка	3		

19-20	Игровые взаимодействия(1:1,2:2,3:3, 4:4, 5:5)игроков в защите и нападения.	2		
-------	--	---	--	--

<b>Волейбол 9ч</b>				
21-22	Обучениеприёмумячаотсетки. Обучение передачи мяча спродвижением	2		
23-24	Обучениенападающемуударупосле набрасываниямячапартнёром	2		
25-26	Обучениеверхнейпередачезаголовойче резсетку.Обучение верхней передачекулаком.Учебнаяигра	2		
27-28	Закрепление верхней передачи заголовучерезсетку. Учебная игра	2		
29	Учебнаяигра	1		
<b>Лыжнаяподготовка 5 ч</b>				
30-31	Ступающийшаг,повороты,спуски	2		
32-33	Попеременныйдвушажныйход	2		
34	Одновременныйодношажныйход	1		

**Календарно-тематическоепланированиепервогогодаобучения11  
класс**

№п/п урока	Темараздела,урока	Кол- вчасо в	Датапроведения	
			План.	Факт.
<b>Физическаякультура какобластьзнаний(1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различныесистемыорганизм а.	1		
<b>Легкая атлетика7ч</b>				
2-3	Спринтерскийбег	2		
4-5	Эстафетныйбег	2		
6	Совершенствованиетехникипрыжкав высотуспособом«перешагивание»	1		
7	Совершенствованиетехникипрыжкав длинуспособом«согнувноги»	1		
8	Тестированиепоразделу:«Легкая атлетика».	1		
<b>Гимнастика сэлементамиакробатики2ч</b>				
9	Упражнениянагимнастическом бревнеиперекладине.	1		
10	Техника выполнения опорного прыжкасогнувноги.Ритмическаягимна стика иОФП	1		
<b>Мини-лапта2ч</b>				

11	Разучивание индивидуальные	1		
----	----------------------------	---	--	--

	защитные действия.			
12	Закрепление ловля мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подачи мяча.	1		
<b>Баскетбол 8ч</b>				
13-15	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3		
16-18	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3		
19-20	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападении.	2		
<b>Волейбол 9ч</b>				
21-22	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2		
23-24	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнером	2		
25-26	Обучение верхней передаче заголовочной через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2		
27-28	Закрепление верхней передачи заголовочной через сетку. Учебная игра	2		
29	Учебная игра	1		
<b>Лыжная подготовка 5 ч</b>				
30-31	Ступающий шаг, повороты, спуски	2		
32-33	Попеременный двухшажный ход	2		
34	Одновременный одношажный ход	1		

**ОЦЕНОЧНЫЙ  
МАТЕРИАЛТЕСТ  
наопределениемотивов  
учащихся к занятиям по внеурочной деятельности  
курса(Общепфизическойподготовки)  
(входная диагностика)**

Цель: выявление мотивов занятий внеурочной деятельности  
Ход проведения:

Обучающимсяпредлагаетсяопределитьуровеньмотивации

Высокая мотивация 50-62

б.Средняя мотивация 25-49

б.Низкаямотивация0-24 б.

***Анкетадляучащихся.***

**1. ИмяФамилия**

---

**2. Класс**

---

**3. Я всегда с нетерпением жду внеурочной деятельности, потому что они укрепляют мое здоровье.**

Да

Нет

Несегда

Затрудняюсь ответить

**4. Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость.**

Да

Нет

Несегда

Затрудняюсь ответить

**5. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.**

Да

Нет

Несегда

Затрудняюсь ответить

**6. Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.**

Да

Нет

Невсегда

Затрудняюсь ответить

**7. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми.**

Да

Нет

Я не посещаю спортивные секции

**8. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.**

Да

Нет

Невсегда

**9. Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул.**

Да

Нет

**10. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.**

Да

Нет

Невсегда

**11. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.**

Да

Нет

Невсегда

**12. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия - физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час - должны содержать разные игры и развлечения.**

Да

Нет

Невсегда

Затрудняюсь ответить

**13. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.**

Да

Нет

Невсегда

**14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.**

Да

Нет

**15. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мою настроенность и самочувствие.**

Да

Нет

Не всегда

**16. Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно.**

Да

Нет

**17. На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.**

Да

Нет

Не всегда

**18. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.**

Да

Нет

**19. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.**

Да

Нет

Иногда

**20. Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать.**

Да

Нет

Не всегда

**21. Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни.**

Да

Нет

Не знаю

**22. Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие.**

Да

Нет

Иногда

**23. На соревнованиях мне нужна только победа.**

Да

Нет

Невсегда

**24. Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие.**

Да

Нет

Невсегда

**25. Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества.** Да

Нет

Невсегда

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, где будет выявлен уровень физической подготовленности обучающихся

«Высокий» УФП-4.6 и выше

«Выше среднего» УФП 3.6-4.5

«Средний» УФП 2.6-3.5

«Ниже среднего» УФП 1.6-2.5

«Низкий» УФП 1.5 и ниже