

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

МКУ "Управление образования Мошковского района"

МКОУ Смоленская СОШ

РАССМОТРЕНО

ШМО естественно-
математического
цикла

Л.В.

Панова Л.В.

Протокол №1 от «14»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
УВР

Т.И.

Куриганова Т.И.

Протокол № 1
от «14» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

А.Н.

Авдеев А.Н.

Приказ № 69у
от «15» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Основы физической подготовки»
для 10-11 классов
на 2026-2027 учебный год

п. Смоленский 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Общая физическая подготовка»

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 10- 11 классов, на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы.

Программа состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности укреплении здоровья, повышения физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстроменяющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Цель:

- создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

1. Способствовать совершенствованию жизненно важных навыков и умений посредством обучения:

- подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

2. Способствовать формированию знаний об истории и развития отдельных видов спорта и физической культуры;

– формированию знаний о способах и особенностях движений, передвижений. О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка» (далее -ОФП) В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Общее число часов, используемых для изучения **"Физическая культура. Модуль " Легкая атлетика"** всего: 68 часов: для 10 классов - 34 часа (1 час в неделю), для 11 классов - 34 часа (1 час в неделю).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Занятия проводятся на основе общих методических принципов.

Используются методы:

- наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и
- соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций
- практическая часть:

-ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

10 класс

Раздел 1. Основы знаний (локально по видам)

1. Травматизм в спорте, причины:

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок
- Практика. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. - Закаливание.
- Основные причины травматизма.
- Признаки заболевания.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Теория.

- Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. - Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика. - Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (локально по видам)

1. Строевые упражнения.

Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, уважительного отношения друг к другу.

3. Дыхательная гимнастика.

Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

4. Оздоровительный бег.

Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

5. Оздоровительная гимнастика.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Гимнастика и акробатические упражнения.

На совершенствование строевых упражнений:

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища наместе и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:

Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (по 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование висов и упоров:

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. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

На освоение и совершенствование опорных прыжков:

Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений:

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. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями набивными мячами.

Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей:

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре:

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими умениями:

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

2. Легкая атлетика

На совершенствование техники спринтерского бега:

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники 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

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:

Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность:

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 колена, лежа; 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. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости:

Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, препятствиями, бег с бег с гандикапом, в паре, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: Длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей:

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей:

- 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.

3. Спортивные игры баскетбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов);
- ловля и передача мяча на месте и в движении;
- броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Волейбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- подача мяча (нижняя и верхняя);
- прием и передача мяча стоя на месте и в движении;
- прямой нападающий удар;
- групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол):

- специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов);
- удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
- остановка катящегося мяча;
- приземление летящего мяча;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

11 КЛАСС

Раздел 1. Основы знаний (локально по видам)

1. Травматизм в спорте, причины:

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы).

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок
- Практика. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. - Закаливание.
- Основные причины травматизма.
- Признаки заболевания.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь Теория.

- Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. - Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика. - Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (локально по видам)

1. Строевые упражнения.

Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, уважительного отношения друг к другу.

3. Дыхательная гимнастика.

Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

4. Оздоровительный бег.

Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

5. Оздоровительная гимнастика.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

1. Гимнастика и акробатические упражнения.

На совершенствование строевых упражнений:

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:

Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (по 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

На освоение и совершенствование висов и упоров:

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. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).

На освоение и совершенствование опорных прыжков:

Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений:

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. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На 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. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости:

Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями набивными мячами.

Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

На развитие скоростно-силовых способностей:

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости:

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре:

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. **На овладение организаторскими умениями:**

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

2. Легкая атлетика

На совершенствование техники спринтерского бега:

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники 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

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега:

Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:

Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность:

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 колена, лежа; 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. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости:

Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, препятствиями, бег с бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: Длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей:

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей:

- 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.

3. Спортивные игры баскетбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов);
- ловля и передача мяча на месте и в движении;
- броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

Волейбол:

- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- подача мяча (нижняя и верхняя);
- прием и передача мяча стоя на месте и в движении;
- прямой нападающий удар;
- групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол):

- специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов);
- удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча);
- остановка катящегося мяча;
- приземление летящего мяча;
- групповые и индивидуальные тактические действия;
- игра по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- коммуникативные и волевые качества, спортивное поведение;
- устойчивая потребность в здоровом образе жизни;
- знание основ физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, выявления, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;
- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;
- уметь ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

- 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 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 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

11 КЛАСС

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 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;
- 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 высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)**10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний (локально по видам)					
1.1	Травматизма в спорте, причины	0		Теория в процессе занятия	
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0		Теория в процессе занятия	
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0		Теория в процессе занятия	
Итого		0			
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (локально по видам)					
2.1	Строевые упражнения	0		Теория в процессе занятия	
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	0		Теория в процессе занятия	
2.3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	0		Теория в процессе	

				занятия	
2.4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	0		Теория в процессе занятия	
2.5	Дыхательная гимнастика	0		Теория в процессе занятия	
2.6	Оздоровительный бег	0		Теория в процессе занятия	
2.7	Оздоровительная гимнастика	0		Теория в процессе занятия	
Итого		0			
Раздел 3. **Специальная физическая подготовка (СФП) **					
3.1	Гимнастика. Акробатические упражнения	4		Практика	
3.2	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	4		Практика	
3.3	Легкая атлетика. Кросс 500 метров	2		Практика	
3.4	Легкая атлетика.Кросс 1000 метров	2		Практика	
3.5	Легкая атлетика.Прыжки в длину и высоту с разбега	2		Практика	
3.6	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность	2		Практика	
3.7	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача.	2		Практика	

3.8	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.	2		Практика	
3.9	Волейбол. Учебные игры.	2		Практика	
3.10	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		Практика	
3.11	Баскетбол. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок.	1		Практика	
3.12	Баскетбол. Перехват, отъём, выбивание мяча.	1		Практика	
3.13	Баскетбол. Учебные игры.	2		Практика	
3.14	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча.	1		Практика	
3.15	Футбол. Финты. Отбор мяча	1		Практика	
3.16	Футбол. Групповые и командные действия. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	1		Практика	
3.17	Футбол. Учебные игры.	1		Практика	
3.18	Настольный теннис. Приёмы и атакующие действия. Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	1		Практика	
3.19	Настольный теннис. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1		Практика	
Итого		34			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	
--	----	--

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний (локально по видам)					
1.1	Травматизма в спорте, причины	0		Теория в процессе занятия	
1.2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	0		Теория в процессе занятия	
1.3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	0		Теория в процессе занятия	
Итого		0			
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (локально по видам)					
2.1	Строевые упражнения	0		Теория в процессе занятия	
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	0		Теория в процессе занятия	
2.3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	0		Теория в процессе занятия	

2.4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	0		Теория в процессе занятия	
2.5	Дыхательная гимнастика	0		Теория в процессе занятия	
2.6	Оздоровительный бег	0		Теория в процессе занятия	
2.7	Оздоровительная гимнастика	0		Теория в процессе занятия	
Итого		0			
Раздел 3. **Специальная физическая подготовка (СФП) **					
3.1	Гимнастика. Акробатические упражнения	4		Практика	
3.2	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.	4		Практика	
3.3	Легкая атлетика. Кросс 500 метров	2		Практика	
3.4	Легкая атлетика.Кросс 1000 метров	2		Практика	
3.5	Легкая атлетика.Прыжки в длину и высоту с разбега	2		Практика	
3.6	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность	2		Практика	
3.7	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача.	2		Практика	
3.8	Волейбол. Нападающий удар. Тактические	2		Практика	

	действия в нападении. Тактические действия в защите.				
3.9	Волейбол. Учебные игры.	2		Практика	
3.10	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	2		Практика	
3.11	Баскетбол. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок.	1		Практика	
3.12	Баскетбол. Перехват, отъём, выбивание мяча.	1		Практика	
3.13	Баскетбол. Учебные игры.	2		Практика	
3.14	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча.	1		Практика	
3.15	Футбол. Финты. Отбор мяча	1		Практика	
3.16	Футбол. Групповые и командные действия. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.	1		Практика	
3.17	Футбол. Учебные игры.	1		Практика	
3.18	Настольный теннис. Приёмы и атакующие действия. Чередование приёмов игры по заданным квадратам.	1		Практика	
3.19	Настольный теннис. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1		Практика	
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок с выходом в стойку на руках)	1		1	
2	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок с выходом в стойку на руках)	1		1	
3	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок назад согнувшись, двойной кувырок.) Стойка на руках, боковой переворот (колесо). Боковое равновесие.	1		1	
4	Гимнастика. Акробатические упражнения комбинация из освоенных элементов.	1		1	
5	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подъёмы разгибом.)	1		1	
6	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подъёмы разгибом, соскок различными способами, приземление).	1		1	

7	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подьёмы разгибом, соскок различными способами, приземление).	1		1	
8	Гимнастика. Акробатические упражнения комбинация из освоенных элементов.	1		1	
9	Легкая атлетика. Кросс 500 метров. Специальные беговые упражнения.	1		1	
10	Легкая атлетика. Кросс 500 метров. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
11	Легкая атлетика. Кросс 1000 метров. Специальные беговые упражнения.	1		1	
12	Легкая атлетика. Кросс 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1		1	
14	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
15	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность. Специальные упражнения.	1		1	
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча в	1		1	

	цель и на дальность. Контрольный норматив.				
17	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Технические действия игрока в поле. Игра в волейбол.	1		1	
18	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Технические действия игрока в поле. Игра в волейбол.	1		1	
19	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра в волейбол.	1		1	
20	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра в волейбол.	1		1	
21	Волейбол учебная игра.	1		1	
22	Учебная игра. Сдача нормативов (верхняя передача на точность, в парах, нижняя передача. подача мяча по заданным зонам, атакующий удар с места и с разбега).	1		1	
23	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1		1	

24	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1		1	
25	Баскетбол. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1		1	
26	Баскетбол. Перехват, отъём, выбивание мяча. Тактические действия игрока в поле. Учебная игра.	1		1	
27	Баскетбол. Учебные игры.	1		1	
28	Баскетбол. Учебные игры.	1		1	
29	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	1		1	
30	Футбол. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	1		1	
31	Футбол. Групповые и командные действия. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		1	
32	Футбол. Учебные игры. Контрольные нормативы.	1		1	
33	Настольный теннис. Приёмы и атакующие действия. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Учебная игра.	1		1	
34	Настольный теннис. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной	1		1	

	игры. Контрольные нормативы.				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок с выходом в стойку на руках)	1		1	
2	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок вперед, кувырок назад, кувырок с выходом в стойку на руках)	1		1	
3	Гимнастика. Акробатические упражнения (кувырок назад согнувшись, двойной кувырок.) Стойка на руках, боковой переворот (колесо). Боковое равновесие.	1		1	
4	Гимнастика. Акробатические упражнения комбинация из освоенных элементов.	1		1	
5	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подъёмы разгибом.)	1		1	
6	Гимнастика. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подъёмы разгибом, соскок различными способами, приземление).	1		1	
7	Гимнастика. Выполнение гимнастических	1		1	

	упражнений на гимнастических снарядах (оборот назад в упоре, подъёмы разгибом, соскок различными способами, приземление).				
8	Гимнастика. Акробатические упражнения комбинация из освоенных элементов.	1		1	
9	Легкая атлетика. Кросс 500 метров. Специальные беговые упражнения.	1		1	
10	Легкая атлетика. Кросс 500 метров. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
11	Легкая атлетика. Кросс 1000 метров. Специальные беговые упражнения.	1		1	
12	Легкая атлетика. Кросс 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1		1	
14	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Контрольный норматив.	1		1	
15	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность. Специальные упражнения.	1		1	
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность. Контрольный	1		1	

	норматив.				
17	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Технические действия игрока в поле. Игра в волейбол.	1		1	
18	Волейбол. Правила игры. Перемещение и стойки. Приёмы и передача мяча. Нижняя и верхняя прямая подача. Технические действия игрока в поле. Игра в волейбол.	1		1	
19	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра в волейбол.	1		1	
20	Волейбол. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Игра в волейбол.	1		1	
21	Волейбол учебная игра.	1		1	
22	Учебная игра. Сдача нормативов (верхняя передача на точность, в парах, нижняя передача. подача мяча по заданным зонам, атакующий удар с места и с разбега).	1		1	
23	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.	1		1	
24	Баскетбол. Правила игры. Передвижения.	1		1	

	Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Учебная игра.				
25	Баскетбол. Штрафной бросок. Трёхочковый бросок. Учебная игра.	1		1	
26	Баскетбол. Перехват, отъём, выбивание мяча. Тактические действия игрока в поле. Учебная игра.	1		1	
27	Баскетбол. Учебные игры.	1		1	
28	Баскетбол. Учебные игры.	1		1	
29	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Учебная игра.	1		1	
30	Футбол. Финты. Отбор мяча. Учебная игра.	1		1	
31	Футбол. Групповые и командные действия. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная игра.	1		1	
32	Футбол. Учебные игры. Контрольные нормативы.	1		1	
33	Настольный теннис. Приёмы и атакующие действия. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Учебная игра.	1		1	
34	Настольный теннис. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры. Контрольные нормативы.	1		1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34	
--	----	---	----	--

