1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
2. **«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс № 1**
3. **«Школа-гимназия» имени братьев-партизан Стояновых»**
4. **Кировского района Республики Крым**
5. **( МБОУ «Старокрымский УВК №1»)**
6. ***297345, Республика Крым, Кировский район, г. Старый Крым, ул. К. Либкнехта , 33,***
7. **тел.:0(6555) 5-15-97,е-mail: skuvk1.kirov@crimeaedu.ru**

**ОКПО 00809397, ОГРН 1149102178213, ИНН 9108117480 КПП 910801001**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **РАССМОТРЕНА** на заседании школьного МО Протокол от «18» 08.2023г.№ 3 |  **СОГЛАСОВАНА**заместитель директорапо УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Меметова «18»08. 2023г. |  **УТВЕРЖДЕНА**приказом директора МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Лысенко Приказ от «18» 08.2023г № 203-о |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

 **«Спортивно - оздоровительное»**

**для 11 классов**

 Учитель: Ломакина Анна Николаевна

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………….. 3 - 4
2. Содержание обучения …………………………… 4 - 5
3. Планируемые результаты освоения программы …. 5 - 8
4. Приложения к рабочей программе …………….. 9 - 17
	* + 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 11 класса по общей физической подготовке составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения» (В.А. Горский – М «Просвещение» 2012, на основе рабочих программ «Физическая культура» автора В.А. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы (2-е издание М. «Просвещение»2012).

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 30 декабря 2021 года.);

 2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 06 октября 2009 № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.);

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

 4. Учебным планом МБОУ на 2023-2024 уч. год, утвержденным приказом от 18.08.2023 № 203-о

 Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу. Курс «Спортивные игры» реализует спортивно-оздоровительное и гражданско - патриотическое направления во внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Цель курса: содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

 Задачи:

 – познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;

 – содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;

 – обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;

 – воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;

 – развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях.

 – воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям. Занятия проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

**2. Содержание обучения**

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 подвижных игр.

Раздел1:«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:

* 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 (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
* общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
* 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).

Модуль - «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. 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. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Модуль- «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:

Модуль- «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.

       Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

 **3. Планируемые результаты освоения программы.**

**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, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

***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 проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* 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 пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**Предметные**  **результаты**

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* 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.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* 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.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* 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**

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.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* 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.

 В области нравственной культуры:

* 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;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* 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;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 2  | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» |  2  | 0 | 2 |  |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4  | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу |  4 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Гимнастика». | 8 | 0 | 8 |  |
| 2.2 | Модуль «Легкая атлетика» | 8 |  | 8 |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные и подвижные игры» | 6 |  | 6 |  |
| Итого по разделу | 22 |  |
| **Раздел 3** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 3.1 | Спортивная подготовка | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.2 | Базовая физическая подготовка | 1 | 0 | 1 |  |
| **Итого** | 2 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34  |  0  | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **план** | **факт** |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 2 | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 3 | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 4 | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 6 | Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 7 | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 8 | Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 9 | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м. Игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 10 | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 11 | ОРУ без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы многоборья. Игра. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 12 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 13 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 14 | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы многоборья. Игра. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 15 | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 16 |  Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах;. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке, сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 17 | Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 18 | Эстафетный бег 4х50м. Развитие координационных движений:. Прыжки через скакалку.  Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 19 | Челночный бег 3х10м Развитие координационных движений:  броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 20 | Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. спортивные игры. Личная гигиена. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 21 | Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат. Передвижения с грузом на плечах. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 22 | Равномерный бег до 10 мин. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения  в висе. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игровые эстафеты. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 23 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена,  со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Спортивная./игра по выбору. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 24 | Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты. подтягивание-30сек, прыжки с колена,  со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс -30сек |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 25 | Основные правила развития физических качеств Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 26 | Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. Полоса препятствий. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 27 | Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; сгибание и разгибание рук из различных и.п . Элементы атлетической гимнастики.  Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин.  Игра по выбору. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 28 | Элементы атлетической гимнастики Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 29 | Гимнастика (общефизической направленности).  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест.  Упражнения на мышцы брюшного пресса.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 30 | Гимнастика (общефизической направленности). Лазание по канату.  Подъём в упор силой . лазание и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.         |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 31 | Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность*.* Игра по выбору. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 32 | Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега;  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 33 | Комплекс упражнений с гантелями. упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах.. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 34 | Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена  со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Спортивная./игра по выбору |  1  | 0 | 1 |  |  |  |

**Список литературы и средств обучения**

**Учебно – методическое обеспечение курса**

**Основная литература:**

     1. В.И. Лях. Физическая культура. 10 - 11 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

6. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

**Информационное обеспечение курса**

**Электронные ресурсы:**

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http: //.  www.novgorod.fio/progects/ progects 1552/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
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.  www.uchmag. ru
4. Журнал «Физическая   культура». Образование, воспитание, тренировка. http: //.  www.infosport/ ru/press

**Интернет ресурсы**

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

2.        Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов:  http:it – n. ru/cjmmuniities. Aspx.

3.       Сайт Мега Талант:   [https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html](https://www.google.com/url?q=https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp-84619.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw12HmEYpjHkxL6sfrgtPjra).

4.      Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp&sa=D&source=editors&ust=1614710984059000&usg=AOvVaw3gCztsvyY_iiHVZCC9z8b7)

5.     Ведущий образовательный портал России Инфоурок: [https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html&sa=D&source=editors&ust=1614710984060000&usg=AOvVaw0eMqkII-azdCwFeWoGQnZN).