

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности

Общая физическая подготовка

8, 9,10,11 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:
Коновалов В.Г., учитель физкультуры

с. Ребриха
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

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 внеурочной деятельности «ОФП» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
- на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу 1 раз в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяются и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядные пособия. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. **Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.**

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: очная, дистанционная, индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Планируемые результаты и способы их проверки:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- провести специальную разминку;
- овладеют основами судейства;
- смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Методическое обеспечение программы

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- - Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- - Восстановительные мероприятия.
- - Участие в матчевых встречах.
- - Участие в соревнованиях.
- - Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

- 1. Принцип доступности и индивидуализации.

- 2. Принцип постепенности.
- 3. Принцип систематичности и последовательности.
- 4. Принцип сознательности и активности.
- 5. Принцип наглядности.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА
Группа ОФП 8 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА
Группа ОФП 9 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	5
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	33

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА
Группа ОФП 10 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА
Группа ОФП 11 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов
------------------	-------------	-------------------------

1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	5
3.	Волейбол	12
4.	Баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	33

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	http://www.it-n.ru/communities
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	http://www.fizkult-
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	http://www.fizkult-
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	http://www.it-n.ru/communities
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.opencla
6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-
7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www.it-
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	http://ww
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	
12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.opencla
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.it-

14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.fizkult
16.	БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	http://www.i
17.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	http://www.fizkult
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	http://www.i
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	http://
20.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	
21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	http://www.i
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://www
23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://www.f
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.i
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.onencl
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	http://www.i

28.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	http://www.fizkult-uroki.ru/
29.		Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д); Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги	1	http://www.openclass.ru/
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	http://www.fizkult-uroki.ru/
32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	http://www.fizkult-uroki.ru/
33.		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	http://www.openclass.ru/
34.		О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	http://www.openclass.ru/

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	http://www.it-n.ru/communities

2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	http://www.fizkult-	
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	http://www.opencla	
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	http://www.it-n.ru/comm	
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-	
7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.opencla	
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1		
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www.it-	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1		
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www.fizkult-	
12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.opencla	
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.fizkult-	
14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1		
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.it-	
16.		БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	http://www.f
17.			Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	

18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	http://www.
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	http://
20.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	http://www.i
21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	http://www.
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://www.f
23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.i t-
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www. opencl
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.f izkult- ura.ru/
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	http://www.i
28.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	http://www. opencl
29.		Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	http://www.f izkult- ura ru/

30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги	1	http://www.openclass.ru
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	http://www.it
32.		Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	http://www.openclass.ru
33.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	http://www.fizkul
			1	http://www.openclass.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	http://www.fizkultura.ru/
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	http://www.openclass.ru
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	http://www.it-ru.com

4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1		
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.it-	
6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.fizkult-	
7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.opencla	
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www.fizkult-	
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1		
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1		
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www	
12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.opencla	
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www	
14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1		
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1		
16.		БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	http://www
17.			Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1	http://www.fizkultura.ru/
18.			Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	http://www.opencla
19.	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.		1		
20.	Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.		1	http://www	

21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://ww w.fizkult-
23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://ww w.opencla
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://ww w.it- n.ru/comm
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://ww w.opencla ss.ru
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://ww w.it- n.ru/comm unities.
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	http://ww w.opencla
28.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	http://ww w.fizkult- ura.ru/
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1	
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги	1	http:// www. it- n.ru/c
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	

32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	http://www.fizkul
33.		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	http://www.opencl
34.		О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1	http://www.fizkul-t-ura.ru

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

№ п.п	Наименование раздела программ	Содержание программного материала		
			Кол-во часов	ЭОР
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Вводный инструктаж. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Техника бега. Низкий старт. Командные виды спорта. Правила соревнований.	1	http://www.fizkultura.ru/
2.		Техника выполнения бега с ускорением. Техника прыжка в длину с места.	1	http://www.it-
3.		Теория. Техника бега на средние дистанции. Техника выполнения подтягиваний из виса на высокой, низкой перекладине	1	http://www.opencl
4.	ВОЛЕЙБОЛ	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Техника передвижений, поворотов, стоек. Техника выполнения передачи мяча сверху. Техника выполнения челночного бега.	1	http://www.fizkultura.ru/
5.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	

6.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.it-
7.		Техника стойка и перемещений игрока. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://www.opencl
8.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www.fizkult-
9.		Техника передачи мяча, прием мяча снизу. Техника нижней прямой подачи.	1	
10.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	
11.		Техника передачи мяча сверху. Техника нижней прямой подачи.	1	http://www
12.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.fizkult-
13.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	
14.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www
15.		Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	1	http://www.fizkult-
16.	БАСКЕТБОЛ	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
17.		Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.	1	http://www.opencl
18.		Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1	http://www.fizkult-
19.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.	1	
20.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	http://www.it-
21.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2х2.	1	http://www.opencl
22.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	http://www.fizkult-

23.		Ведение мяча с изменением направления Совершенствовать передачи мяча. Игра в мини-баскетбол 3х3	1	
24.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.it-n.ru/communications
25.		Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.openclasses.ru
26.		Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини - баскетбол.	1	http://www.fizkultura.ru/
27.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1	http://www.openclasses.ru
28.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1	http://www.it-n.ru/communications
29.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью	1	http://www.fizkultura.ru/
30.		Упражнения в равновесии (д); Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги	1	
31.		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	http://www.fizkultura.ru/
32.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Эстафета.	1	http://www.openclasses.ru
33.		Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10 мин. Поднимание туловища. Челночный бег.	1	http://www.it-n.ru/communications

--	--	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011год Москва « Просвещение».
3. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. “Просвещение”,2012;
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).