

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образования администрации Малосердобинского района**

**МБОУ многопрофильный лицей с. Малая Сердоба**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
МБОУ многопрофильный  
лицей с. Малая Сердоба

Протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Методическое объединение  
учителей

Руководитель

Степанов В.Г. Протокол №  
1 от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ

многопрофильный лицей с.

Малая Сердоба Грунина

Н.А. Приказ № 61 от «30»  
08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

**для обучающихся 10 -11 классов**

**Малая Сердоба, 2023**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в рамках реализации ФГОС СОО является частью основной образовательной программы общего среднего образования (ООП СОО) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения многопрофильный лицей села Малая Сердоба, определяющей организацию и реализацию внеурочной деятельности на соответствующем уровне общего образования, и обязательным условием организации внеурочной деятельности является ее воспитательная направленность.

В целях соблюдения действующего законодательства программа внеурочной деятельности разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ от 31.05.2021 № 287 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64101) – далее – ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. я 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма Минпросвещения России от 03.03.2023 № 03-327 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по введению федеральных основных общеобразовательных программ»);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 г. № ТВ - 1290/03 «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования», утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226), приказом

Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. № 09-1672 "О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности";

Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; •

Рабочей программы воспитания МБОУ многопрофильного лицея села Малая Сердоба;

• В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и допризывной подготовке. Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов детей. Программа составлена на основе программы Ю.А.Воронина (Спортивные кружки и секции. Программы. М.: Просвещение. 1996г.) Программа рассчитана для юношей 15-17 лет. Занятия проходят в группе. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Теоретические вопросы по отдельным видам спорта рассматриваются в подготовительной части практического занятия. Для совершенствования спортивных навыков занятия в кружке надо сочетать с самостоятельными занятиями по индивидуальному плану, разработанному руководителем совместно с учеником. Для службы в вооруженных силах РФ первостепенное значение имеет хорошая физическая подготовка, которая включает в себя определенный уровень развития двигательных качеств, владение жизненно необходимыми навыками, устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды и большим психическим напряжениям.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;

11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

Отличительной особенностью данной программы является направленность на подготовку к соревнованиям и военно-прикладные виды спорта. Занятия в секции «ОФП» являются частью системы допризывной подготовки.

В секции занимаются юноши и девушки в возрасте 15-18 лет.

Продолжительность занятий в секции – 1 час 1 раз в неделю. За год – 34 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

### **Личностные и метапредметные результаты освоения программы**

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. 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.

В области эстетической культуры: - 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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **2. Планируемые результаты программы «ОФП»**

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры. На первом году обучения занимающиеся владеет игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки.

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в , волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять нормативы по физической подготовке.
- управлять своими эмоциями;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуального уровня работоспособности;

**Содержание программы ОФП для юношей 15-17 лет.**

**Физическая культура и спорт.** Основные принципы системы физического воспитания. Принцип связи физического воспитания с подготовкой к службе в Вооруженных силах. Техника безопасности при занятии спортом. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Гигиена, предупреждение травм , врачебный контроль, оказание первой медицинской помощи.** Профилактика простудных заболеваний правила и приемы закаливания. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.

**Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований по л/атлетике, плаванию, гимнастике, лыжным гонкам, спортивным играм.

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения 6 без предметов, с партнером , на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Полоса препятствий. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 500-1000м. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Подвижные игры.

**Лыжи.** Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок. Лыжная гонка 3-5 км.

**Плавание.** Плавание с ластами. Плавание на 50 и 100м. Совершенствование навыков одного из способов плавания.

**Настольный теннис.** Чередование и сочетание 2-3 различных приемов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Контрольные удары. Тактика парной игры. Соревнования. Выполнение спортивного разряда.

**Коньки.** Подвижные игры, эстафета на льду.

**Хоккей.** Техника передвижения на коньках: бег, повороты, прыжки, торможения, маневрирование. Техника ведения клюшкой и шайбой. Тактика игры. Замена игроков. Игра в неравных составах. Тактика нападения и обороны. Соревнование с командами двух классов.

**Футбол.** Удары на точность. Ведение мяча. Остановка мяча. Финты. Отбор мяча. Тактика в защите и нападении. Групповые и командные действия. Соревнования с командами двух классов.

**Стрельба.** Основы стрельбы. Правила поведения в тире. Боевые свойства и назначение

малокалиберной винтовки. Приемы стрельбы. Подготовка малокалиберной винтовки к стрельбе. И стрельба из неё. Стрелковые соревнования между классами.

**Контрольные испытания, соревнования.** Выполнение юношеских нормативов. Соревнования между классами.

**Инструкторская и судейская практика.** Составление плана-конспекта занятий. Поведение пяти занятий с кружком ( под контролем руководителя) Составление положения о соревнованиях между классами. Судейство соревнований между классами.

Для развития силовых качеств применяются комплексы упражнений локального регионального и общего воздействия преимущественно динамического и статистического характера; величина нагрузки (отягощения) при развитии собственно силы большая (т.е. 6-8 повторений в одной серии при значительном напряжении), а при развитии силовой выносливости малая (20-25) повторений; интервалы отдыха между сериями – от 1 до 3 мин.; продолжительность комплекса – 10-12 мин., длительность статических упражнений 6-8 с. Со ступенчато повышающимся напряжением до максимального;

комплекс включается во вторую половину основной части занятия, отдельные упражнения могут выполняться в вводной части занятия.

Для развития скоростных качеств применяют упражнения практически несложные, позволяющие полностью концентрировать внимание занимающихся на скорости выполнения (например, повторное пробегание отрезков 30 – 50 м в максимальном темпе; 2 – 4 повторения с интервалами 1,5 – 2 мин), выполнения по внезапным сигналам, подсчету и т.д.;

продолжительность упражнений должна исключать снижение скорости (темпа движений);

упражнения выполняются после хорошей предварительной разминки, как правило, в первой половине занятия.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются упражнения (из числа хорошо освоенных), требующие проявления скоростных и силовых качеств (прыжки, многоскоки, метания и т.д.) упражнения выполняются в максимально быстром темпе;

продолжительность нагрузки – 20-25 с, интервалы отдыха – от 1,5 до 3 мин.;

величина дополнительного отягощения (сопротивления) определяет преимущественную направленность скоростно-силовых упражнений, а именно: уменьшение отягощения приводит к большему воздействию на скоростные качества, а увеличение – на силовые;

объем комплекса – 3-4 упражнения, время выполнения – 6-8 мин.

Для развития общей выносливости применяют циклические и ациклические упражнения умеренной интенсивности в режимах непрерывно-равномерной, повторно-интервальной или переменной нагрузок с постепенным увеличением деятельности выполнения (до 15-20 мин).

Для развития скоростной выносливости используют циклические и ациклические нагрузки (близкие к предельным, продолжительность разовой нагрузки колеблется в пределах от 20 до 45 с, интервалы отдыха между нагрузками – 1-1,5 мин).

Нагрузки выполняются сериями по 2-3 повторения в каждой, в уроке планируется не более 2-3 серий (упражнений) интервалы отдыха между сериями увеличиваются до 2 – 3 мин.

Для усиления военно-прикладной направленности в качестве средств повышения двигательной подготовленности необходимо использовать упражнения из Наставления по физической подготовке (НФП – 78), а именно:

комплексы вольных упражнений;

комплексное упражнение №1, которое включает:

1. Наклон вперед до касания руками носков из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны;
2. Наклон вперед до касания руками носков из положения лежа на спине ( ноги фиксированы)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 180° (2 прыжка засчитываются за одно выполнение; каждый элемент упражнения выполнять в максимальном темпе - 30 с; интервалы отдыха между упражнениями – 30 с.; хорошо подготовленные юноши набирают в сумме четырех упражнений – 110 – 120 раз);  
угол в упоре на брусьях на время;

сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях на кол-во раз;  
 прыжок кувырком вперед через препятствие (рейку, ленту высотой до 120 см.);  
 челночный бег;  
 простейшие приемы из борьбы самбо, падение вперед, падение назад, падение на бок кувырком  
 вперед через руку партнера, бросок подхватом;  
 метание гранаты на дальность;  
 соскок боком на брусьях;  
 лазание по канату на скорость;  
 поднимание гири – 16 кг;  
 кросс на 3 км;  
 марш-броски.

### Тематический план кружка ОФП для юношей 15-18 лет.

№	Наименование темы	Количество часов.		
		всего	Теорети- ческая	Практи- ческая
1	Физическая культура и спорт	1	1	-
2	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-
3	Гимнастика	5	-	5
4	Легкая атлетика	5	-	5
5	Подвижные игры	2	-	2
6	Лыжи	3	-	3
7	Плавание	3	-	3
8	Настольный теннис	2	-	2
9	Футбол	3	-	3
10	Хоккей	2	-	2
11	Стрельба	4	-	4
12	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
13	Инструкторская и судейская практика	1	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>



### Календарно – тематическое планирование. ОФП.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>ЗУН</i>	<i>Сроки прохож дения</i>
1	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП на спортивной площадке. Прохождение военизированной полосы препятствий.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП	1 неделя сентября
2	Общая и специальная физическая подготовка	История возникновения и развития физической культуры. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.	Уметь выполнять ОФП и СФП	2 неделя сентября
3	Общая и специальная физическая подготовка	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спорт. зале. Комбинированные упражнения . Прохождение военизированной полосы препятствий.	Уметь проходить полосу препятствий на время.	3 нед сентября
4	Общая и специальная физическая подготовка	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.  ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Игра	Знать ТБ в спорт и тренажерном зале. Уметь выполнять ОФП и СФП.	4 нед сентября

5	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Игра  Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость.	Знать историю возникновения и развития физической культуры. Уметь выполнять ОФП и СФП.	5 нед сентября- 1 нед октября
6	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнение типа утренней гимнастики. Прыжки с доставанием предмета.  Гигиенические требования к одежде. Беговые упражнения с ускорениями.  Эстафетный бег.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	2 нед октября
7	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СПУ  Упражнения для брюшного пресса.  Игры.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	3 нед октября
8	Общая и специальная физическая подготовка	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б/б мячом	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП	4 нед октября
9	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Многоскоки. Кросс типа «фортлетка». Игры, эстафеты	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	5 нед октября
10	Общая и специальная физическая подготовка	Ускорения. ОРУ и СУ.  Подтягивания и отжимания.  Старты низкий и высокий.  Игры. Кроссы по пересеченной местности.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП.	2 нед ноября
11	Общая и специальная физическая подготовка	Упражнения на координацию движений. Обегание стоек с ведением мяча. Прыжки и бег с изменением направления.	Знать гигиенические требования к одежде. Уметь выполнять ОФП и СФП. Применять	3 нед ноября

		Игра	комбинированные упражнения на занятиях по баскетболу.	
12	Основы техники и тактики выполнения упражнений, губернаторских состязаний	Спец беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30-60) метров. Старт, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Бег на выносливость	Знать технику выполнения высокого старта, стартового разгона, финиширования.	4 нед ноября
13	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	ОРУ в движении. Самоконтроль, из чего он состоит. Прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину. Бег на выносливость. Игра	Знать технику выполнения прыжка в длину с места.	1 нед декабря
14	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на развитие силы. Ускорения. Подтягивание на перекладине различными хватами. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Знать технику подтягивания на высокой перекладине и отжимания	2 нед декабря
15	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Комплекс упражнения на профилактику сколиоза и плоскостопия. Наклоны из положения лёжа на лопатках. Упражнения на развитие брюшн. пресса.	Знать технику выполнения наклонов из положения лежа на лопатках руки за головой	3 нед декабря
16	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Бег в медленном темпе до 5 -7 мин. Упражнения на беговую выносливость. Бег с различным темпом. Бег «фортлек». Прыжки на скакалке. Игра.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции	4 нед декабря
17	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на гибкость. Наклоны и полушпагаты. Упражнения в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Наклон из положения сидя на полу. Кросс 2 км.	Знать технику выполнения наклонов вперёд сидя на полу ноги врозь.	3 нед января

		Игра		
18	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	ОРУ с партнёром. Круговая тренировка по станциям. Медленный бег до 6 минут. Челночный бег. Игра	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	4нед января
19	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения с набивными мячами. Работа с тренажёрами на силовую выносливость. Бег на выносливость. Игры.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	5нед января
20	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских сост.	Прыжковые упражнения на скакалке. Прыжки ч\з барьеры. Комбинированный бег до 2 км.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	1нед февраля
21	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения на гибкость. Ускорения 5* 20. Бег на длинные дистанции. Сгибания разгибания рук в упоре лежа. Игра.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	2нед февраля
22	Основы техники и тактики выполнения упражнений губернаторских состязаний	Упражнения с гимнастической скамейкой на силу. Круговая тренировка. Кросс с преодолением препятствий.	Знать технику выполнения упражнений губ. состязаний	3нед февраля
23	Контрольные тесты и испытания	Медленный бег до 10 минут. КУ в беге на 30 метров. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	4нед февраля
24	Контрольные тесты и испытания	СУ и ОРУ на гибкость. КУ наклон вперёд из положения сидя на полу ноги врозь. КУ бег на длинную дистанцию-1 км	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	1нед марта

25	Контрольные тесты и испытания	Упражнения на силу. КУ подтягивание на высокой перекладине. КУ сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	2нед марта
26	Контрольные тесты и испытания	СУ прыжковые упражнения. КУ прыжки в длину с места. КУ поднимание туловища из положения лёжа на полу руки за головой.	Знать правила проведения губернаторских состязаний. Ведение протокола	3нед марта
27	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Факел». Губернаторские состязания между школами.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	1нед апреля
28	Соревновательная деятельность	Посещение СК «Сибирь» Городские губернаторские состязания.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	2нед апреля
29	Контрольные тесты и испытания	Правила соревнования, их организация и проведение.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	3нед апреля
30	Контрольные тесты и испытания	Работа в тренажерном зале.	Уметь выполнять контрольное тестирование по видам Губ. сост-ий	4нед апреля
31	Контрольные тесты и испытания	Работа в тренажерном зале	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	1нед мая
63 64	Контрольные тесты и испытания	Бег по пересеченной местности до 2-х км. Игра футбол.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	2нед мая
32	Контрольные тесты и испытания	Работа с тренажерами на силовую выносливость.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	3нед мая
33	Контрольные тесты и испытания	Подведение итогов года. Кросс на 3 км.	Применить знания, умения и навыки в соревнованиях	4нед Мая

34	Контрольные тесты и испытания.	Марш-бросок.		5 неделя мая.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В. И. Физическая культура: 10–11 кл.: тестовый контроль: пособие для учителя /

В. И. Лях. — М.: Просвещение

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/>

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

7. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте

[www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

8. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

9. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

10. <http://spo.1september.ru/>

- Газета «Спорт в школе».

11. <http://www.pfo.ru>

– Сайт Приволжского федерального округа.

12. <http://tpfk.infosport.ru>

13. – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.