

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №7»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (утв. приказом от 30.08.2023 г. №  
106, в редакции приказа от 26.08.2024 г. №91)

---

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, УЧЕБНЫХ  
КУРСОВ (В ТОМ ЧИСЛЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), УЧЕБНЫХ  
МОДУЛЕЙ

2.1.22. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» (ОФП)**

---

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и с учетом основной образовательной программы основного общего образования, ориентированная на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижения планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса «Общефизическая подготовка» рассчитана на 2 года по 34 часа в год (1 раз в неделю) и будет реализована в работе с обучающимися 10-11 классов.

***Направленность программы – спортивно-оздоровительная***

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 14.06.2022г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 287);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 7».

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

**Задачи программы:**

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

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

**Формы организации образовательного процесса:** для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия. Индивидуальные занятия предусматриваются для отработки важных моментов поведения и деятельности обучающегося, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия могут, как являться продолжением групповой работой, так и быть частью коррекционной программы, так как позволяют корректировать выявленные пробелы.

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

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

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

### ***Взаимосвязь с программой воспитания***

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Согласно Примерной программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, общества, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Задача педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах.

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

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

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

##### **Личностный результат:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе и занятиям физической культуры;
- ответственно относится к порученному делу;
- проявляет стремление к самостоятельной работе;
- самостоятельно готовится к участию в мероприятиях

##### **Метапредметный результат:**

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

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

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

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

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками –определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;
- умение слушать собеседника.

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

- Умение строить по росту, выполнять простые команды.
- Способы развития физических качеств.
- Организация деятельности с учетом требований её безопасности.
- Умение контролировать скорость и расстояние при беге.
- Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.
  - Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдыхосуг в течение дня с использованием средств физической культуры.
- Уметь выбрать для себя с учетом своих особенностей способ закаливания.

-Необходимость отслеживания состояния здоровья.  
-Отслеживать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр.

-Умение самостоятельно разрабатывать стратегию игры.  
-Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

#### **Предметный результат:**

-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

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

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

#### **Личностные результаты:**

- определять смысл влияния физической культуры на здоровье человека;
- устанавливать значение результатов своей игровой деятельности для удовлетворения потребностей в движении, в общении со сверстниками и взрослыми, в повышении уровня физического развития и физической подготовленности, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;

- оценивать нравственно-этическую составляющую событий и действий с точки зрения моральных норм.

#### **Метапредметный результат:**

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

#### **Предметные результаты:**

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

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

### **класс**

### **Личностные результаты:**

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

### **Метапредметный результат:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на

принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного

труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

#### **Предметные результаты:**

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

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

### **3.1 Первый год обучения, 10 класс**

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

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

### 1. Физическая культура как область знаний

Теоретические занятия:

Влияние упражнений на различные

системы организма.

## **2. Легкая атлетика.**

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

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

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

## **4. Лыжная подготовка**

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

## **5. Спортивные игры.**

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

### **3.2. Второй год обучения, 11 класс**

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

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

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

Теоретические занятия: Влияние упражнений на различные системы организма.

### **2. Легкая атлетика.**

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

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

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

### **4. Лыжная подготовка**

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

### **5. Спортивные игры.**

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

## **III. Тематическое планирование**

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

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

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

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

#### Тематическое планирование первого года обучения 10 класс

№		Кол-во		

п/п урока	Тема раздела, урока	часов	Форма проведения	Цифровые образовательные ресурсы
<b>Физическая культура как область знаний (1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
2-3	Спринтерский бег	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
4-5	Эстафетный бег	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка 4 ч</b>				
11-12	Ступающий шаг, повороты, спуски	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
13-14	Попеременный двушажный ход	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Мини-лапта 2ч</b>				
15	Разучивание индивидуальные защитные действия.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
16	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Баскетбол 8ч</b>				
17-19	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

20-22	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
23-24	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападении.	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Волейбол 9 ч</b>				
25-26	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча спродвижением	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
27-28	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнером	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
29-30	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
31-3	Закрепление верхней передачи	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
33	Учебная игра	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
34	Итоговое занятие	1	Зачет. Нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
	Всего	34		

**Тематическое планирование первого года  
обучения 11 класс**

№ п/п урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Форма проведения	Цифровые образовательные ресурсы
<b>Физическая культура как область знаний (1ч)</b>				
1	Влияние упражнений на различные системы организма.	1	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Легкая атлетика 7ч</b>				
2-3	Спринтерский бег	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
4-5	Эстафетный бег	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
6	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

7	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
8	Тестирование по разделу: «Легкая атлетика».	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики 2ч</b>				
9	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
10	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги. Ритмическая гимнастика и ОФП	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Лыжная подготовка 4ч</b>				
11-12	Ступающий шаг, повороты, спуски	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
13-14	Попеременный двушажный ход Одновременный одношажный ход	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Мини-лапта 2ч</b>				
15	Разучивание индивидуальные защитные действия.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
16	Закрепление ловли мяча, передачи мяча партнеру. Совершенствование ловля мяча двумя руками, подача мяча.	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Баскетбол 8ч</b>				
17-19	Тактика защиты (накрывание, перехват, вырывание мяча)	3	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
20-22	Тактика нападения быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон, Игровая подготовка	3	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
23-24	Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) игроков в защите и нападении.	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Волейбол 9 ч</b>				
25-26	Обучение приёму мяча от сетки. Обучение передачи мяча с продвижением	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
27-28	Обучение нападающему удару после набрасывания мяча партнёром	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>

29-30	Обучение верхней передаче за головой через сетку. Обучение верхней передаче кулаком. Учебная игра	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
31-32	Закрепление верхней передачи	2	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
33	Учебная игра	1	Беседа, практикум	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
<b>Итоговое занятие 1 час</b>				
34	Итоговое занятие	1	Зачет. Нормативы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>34</b>		