

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым**

«Согласовано»

Заместитель директора

/Карпцова В.А./

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Гимназия №9»
г. Симферополь

/Т.В. Иванова/

Приказ №460

от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
Возрастная группа:
10 - 11 класс

Составитель:
Манвелян Т.В.
Высшая категория

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»

10 -11х классов составлена в соответствии с требованиями

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по внеурочной деятельности (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями и дополнениями: от 29 декабря 2014г. , 31 декабря 2015г., 11 декабря 2020г. по физической культуре)
- 2.Региональной экспериментальной комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классов». Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол №5 от 04.09.2014 г.
3. Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь (утв. приказом №317 от 25.06.2021г.)

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 - 11 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты - воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству; чувства гордости за свою Родину; формирования ответственного отношения к учению;

- готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.
 - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
 - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате изучения учащийся должен:
знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом

индивидуальных особенностей организма;

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- выполнять нормативные требования.

Основное содержание

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.. Здоровье и здоровый образ жизни. Правовые основы физической культуры. Понятие о физической культуре личности. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.

РАЗДЕЛ 2. ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Тема№1 Физкультурно-оздоровительная деятельность: упражнения для коррекции фигуры, упражнения для профилактики нарушений зрения, упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц, упражнения для профилактики нарушений осанки, упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения для растягивания мышц туловища, упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Тема№2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Кроссовая подготовка (Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий):
бег с преодолением препятствий, преодоление препятствий, подводящие упражнения, преодоление препятствий прыжковым бегом, кроссовый бег, бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом,

ходьба по низкому гимнастическому бревну, равномерный бег (6, 8,10,12,12 мин), бег по пересеченной местности (2км).

Баскетбол:

Теоретическая подготовка баскетболиста: основные правила игры, основные приемы игры.

Техническая подготовка баскетболиста: Стойка игрока. Передвижения в стойке баскетболиста.

Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.

Тактическая подготовка баскетболиста: Движения, которые помогают освободиться от опеки соперника при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игрока обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды.

Физическая подготовка баскетболиста.

Футбол:

Теоретическая подготовка футболиста: основные правила игры в футбол, основные приемы игры.

Техническая подготовка футболиста: упражнения на развитие «чувства мяча», удар по мячу внутренней стороной стопы, удар внешней стороной подъема стопы, удар внутренней стороной подъема стопы, удар с разбега по катящемуся мячу. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Техника игры вратаря.

Тактические действия: тактические действия при выполнении углового удара, тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Физическая подготовка футболиста.

В течение года используются следующие формы работы: учебное занятие, тренировка, соревнование, теория

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей Программы воспитания

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Модуль Рабочей программы воспитания «Внеурочная деятельность»

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях курса ОФП общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- организация образовательных событий с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- проведение мастер-классов и развлекательных мероприятий (спортивные соревнования, турниры, викторины, конкурс газет и рисунков, и др.);
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками,

- способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.) ;

- использование воспитательных возможностей через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям;

- использование визуальных образов (наглядная агитация школьных стендов, спортивной направленности, совместно производимые видеоролики по темам);

- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха);

- организация кураторства мотивированных и эрудированных занимающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

№ п/п	Вид программного материала	Уч. часы	Характеристика основных видов учебной деятельности
Вариативная часть.		34 ч.	
1.	Основы знаний.	В процессе урока	Имеет представления о возрождении Олимпийских игр: как возрождались олимпийские игры, зарождение олимпийского движения в России, первые Олимпийские чемпионы. Организует здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений и подвижных игр. Имеет первоначальное представления о физической подготовке и физической подготовленности, влияние физической подготовки на укрепление здоровья, физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений).
2.	Кроссовая подготовка.	7	владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр. выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 2000м; 3000м; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.
3.	Баскетбол.	16	владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом. выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры. выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры играет: в спортивные игры .
4.	Футбол.	11	владеет: историей развития футбола; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; остановки мяча; ведение мяча; вбрасывания мяча; отбор мяча; взаимодействие двух и

			<p>более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
5.	ИТОГО	34	

Календарно-тематическое планирование

10 – А, Б класс

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Элементы содержания	дата	
				план	факт
Кроссовая подготовка (7 часов)					
<p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции, уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений.</p>					
1	ТБ. Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (8 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	10-А 06.09	
2	Кроссовый бег до 10 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры. Мини – футбол. Развитие выносливости	10-А 13.09	
3	Кроссовый бег до 10 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	10-А 20.09	

				10-Б 19.09	
4	Кроссовый бег до 12 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини - футбол. Развитие выносливости	10-А 27.09 10-Б 26.09	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	10-А 04.09 10-Б 03.10	
6	Кросс по пересеченной местности 1000м	1 час	ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	10-А 11.10 10-Б 10.10	
7	Кросс по пересеченной местности 2000м	1 час	ОРУ. СБУ. 2000м	10-А 18.10 10-Б 17.10	

Баскетбол 16 часов

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выразить свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: знать Т\Б на занятиях Б/Б уметь выполнять комплекс упражнений в движении, с мячом, уметь передвигаться в стойке

баскетболиста, выполнять остановку после передвижения, знать основные правила игры в Б\Б, уметь выполнять ловлю и передачу мяча разными способами; корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола,					
8	История и правила игры в баскетбол. Ведение мяча в движении.	1 час	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	10-А 25.10 10-Б 24.10	
9	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	10-А 08.10 10-Б 07.11	
10	Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	10-А 15.11 10-Б 14.11	
11	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	10-А 22.11 10-Б 21.11	

12	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	10-А 29.11 10-Б 28.11	
13	Ведение мяча с изменением направления движения	1 час	ОРУ. Специальные упражнения ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	10-А 06.12 10-Б 05.12	
14	Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	10-А 13.12 10-Б 12.12	
15	Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	10-А 20.12 10-Б 19.12	

16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке(мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (девочки). Игра в мини-баскетбол	10-А 27.12 10-Б 26.12	
17	Броски в кольцо	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке(девочки). Игра в мини-баскетбол	10-А 10.01 10-Б 09.01	
18	Тактическая подготовка.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке(мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке(девочки). Игра в мини-баскетбол.	10-А 17.01 10-Б 16.01	
19	Тактическая подготовка.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в парах: «передай мяч и выходи», «заслон». Игра в мини-баскетбол.	10-А 24.01 10-Б 23.01	
20	Техническая подготовка Броски в кольцо	1 час	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5 попыток) 6 штрафных бросков. .	10-А 31.01 10-Б 30.01	

21	Групповые тактические действия	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	10-А 07.02 10-Б 06.02	
22	Групповые тактические действия. Игра по упрощенным правилам	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	10-А 14.02 10-Б 13.02	
23	Групповые тактические действия Игра по упрощенным правилам	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	10-А 21.02 10-Б 20.02	
Футбол (11 часов)					
<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: знать Т\Б на занятиях Ф\Б уметь выполнять комплекс ОРУ в движении, с мячом, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в Ф\Б, технику ударов по мячу, демонстрировать технику игры в Ф\Б; уметь выполнять эстафеты с элементами Ф\Б, корректировать технику выполнения изученных элементов футбола,</p>					
24	Правила игры в футбол.	1 час	Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Правила игры и история развития футбола. ОРУ. Жонглирование мячом. Комплекс силовых упражнений.	10-А 28.02 10-Б 27.02	

25	Удар внешней стороной подъема стопы, удар внутренней стороной подъема стопы.	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в мини-футбол.	10-А 07.03 10-Б 06.03	
26	Удары по мячу Остановка мяча Жонглирование	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Игра в мини-футбол.	10-А 14.03 10-Б 13.03	
27	Передачи мяча	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбегу по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	10-А 28.03 10-Б 27.03	
28	Ведение мяча	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол.	10-А 04.04 10-Б 03.04	
29	Ведение мяча	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	10-А 11.04	

			<p>Удар внешней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>СФП футболиста</p>	<p>10-Б 10.04</p>	
30		1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения футболиста.</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар внешней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол.</p> <p>СФП футболиста.</p>	<p>10-А 18.04</p> <p>10-Б 24.04</p>	
31	Вбрасывание мяча. Тактические действия	1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения футболиста.</p> <p>Удар по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.</p> <p>Ведение мяча внутренней стороной стопы</p> <p>Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой.</p> <p>Вбрасывание мяча.</p> <p>Тактические действия - вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Игра в мини-футбол.</p> <p>СФП футболиста.</p>	<p>10-А 25.04</p> <p>10-Б 15.05</p>	
32	Техника вратаря.	1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения футболиста.</p> <p>Ловля мяча (катящегося, летящего на уровне живота-груди, над головой).</p>	<p>10-А 02.05</p>	

			<p>Тактические действия - выполнение углового. Игра в мини-футбол.</p>	<p>10-Б 20.05</p>	
33		1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Ловля мяча в броске перекатом. Игра в мини-футбол.</p>	<p>10-А 16.05</p> <p>10-Б 22.05</p>	
34		1 час	<p>ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Ловля мяча в броске перекатом. Игра в мини-футбол.</p>	<p>10-А 23.05</p> <p>10-Б 25.05</p>	

Календарно-тематическое планирование

11 – А. Б класс

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Элементы содержания	дата	
				план	факт
Кроссовая подготовка (7 часов)					
<p>Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, брать на себя инициативу в организации совместной деятельности, сохранять уважительное и толерантное отношения друг к другу.</p> <p>Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции, уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты, демонстрировать технику бега с ускорением, выполнять старты из различных положений.</p>					
1	ТБ. Бег в равномерном темпе до 8 минут	1	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (8 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	11-А 07.09	
2	Кроссовый бег до 10 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры. Мини – футбол. Развитие выносливости	11-А 14.09 11-Б 08.09	
3	Кроссовый бег до 10 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (10 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра. Мини – футбол. Развитие выносливости	11-А 21.09 11-Б 15.09	

4	Кроссовый бег до 12 минут	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини - футбол. Развитие выносливости	11-А 28.09 11-Б 22.09	
5	Развитие скоростно-силовых способностей	1 час	ОРУ. СБУ. Равномерный бег (12 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	11-А 05.10 11-Б 29.09	
6	Кросс по пересеченной местности 1000м	1 час	ОРУ. СБУ. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра. Мини- футбол. Развитие выносливости	11-А 12.10 11-Б 06.10	
7	Кросс по пересеченной местности 1000м	1 час	ОРУ. СБУ. Бег (1000 м)	11-А 19.10 11-Б 13.10	

Баскетбол 16 часов

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: знать Т\Б на занятиях Б\Б уметь выполнять комплекс упражнений в движении, с мячом, уметь передвигаться в стойке баскетболиста, выполнять остановку после передвижения, знать основные правила игры в Б\Б, уметь выполнять ловлю и передачу мяча разными способами, броски в корзину с места и после двух шагов; корректировать технику технику выполнения изученных элементов

баскетбола,					
8	История и правила игры в баскетбол. Ведение мяча в движении.	1 час	ТБ при игре в баскетбол. Правила игры. ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага. Игра в мини-баскетбол.	11-А 26.10 11-Б 20.10	
9	Бросок мяча двумя руками снизу после ведения.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка в два шага Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	11-А 09.11 11-Б 27.10	
10	Повороты с мячом. Остановка прыжком.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	11-А 16.11 11-Б 10.11	
11	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу после ведения	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками снизу после ведения. Игра в мини-баскетбол.	11-А 23.11 11-Б 17.11	

12	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	11-А 30.11 11-Б 24.11	
13	Ведение мяча с изменением направления движения	1 час	ОРУ. Специальные упражнения ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча с изменением направления движения Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	11-А 07.12 11-Б 01.12	
14	Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол	11-А 14.12 11-Б 08.12	
15	Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передача мяча одной рукой от плеча Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Остановка прыжком. Повороты с мячом.	11-А 21.12 11-Б 15.12	

	прыжком.		Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Игра в мини-баскетбол		
16	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке(мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (девочки). Игра в мини-баскетбол	11-А 28.12 11-Б 22.12	
17	Броски в кольцо	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке (мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке(девочки). Игра в мини-баскетбол	11-А 11.01 11-Б 29.12	
18	Тактическая подготовка.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча левой, правой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке(мальчики). Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке(девочки). Игра в мини-баскетбол.	11-А 18.01 11-Б 12.01	
19	Тактическая подготовка.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в парах: «передай мяч и выходи», «заслон». Игра в мини-баскетбол.	11-А 25.01 11-Б 19.01	
20	Техническая подготовка Броски в кольцо	1 час	ОРУ в движении. Специальные упражнения баскетболиста. Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5 попыток) и 6 штрафных бросков.	11-А 01.02	

			.	11-Б 26.01	
21	Групповые тактические действия	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	11-А 08.02 11-Б 02.02	
22	Групповые тактические действия. Игра по упрощенным правилам	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	11-А 15.02 11-Б 09.02	
23	Групповые тактические действия Ига по упрощенным правилам	1 час	ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Групповые тактические действия в двойках и тройках Ига в мини-баскетбол.	11-А 22.02 11-Б 16.02	
Футбол (12 часов)					
<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий; устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений; уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; уметь слушать и слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: знать Т\Б на занятиях Ф\Б уметь выполнять комплекс ОРУ в движении, с мячом, знать и уметь выполнять основные виды передвижений и поворотов в Ф\Б, технику ударов по мячу, демонстрировать технику игры в Ф\Б; уметь выполнять эстафеты с элементами Ф\Б, корректировать технику выполнения изученных элементов футбола,</p>					
24	Правила игры в футбол.	1 час	Инструктаж по Т\Б на уроках футбола. Правила игры и история развития футбола. ОРУ. Жонглирование мячом.	11-А 01.03	

			Комплекс силовых упражнений.	11-Б 02.03	
25	Удар внешней стороной подъема стопы, удар внутренней стороной подъема стопы.	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в мини-футбол.	11-А 15.03 11-Б 09.03	
26	Удары по мячу Остановка мяча Жонглирование	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Игра в мини-футбол.	11-А 29.03 11-Б 16.03	
27	Передачи мяча	1 час	ОРУ. Жонглирование мячом. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбегу по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол.	11-А 05.04 11-Б 30.03	
28	Ведение мяча	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол.	11-А 12.04 11-Б 06.04	

29	Ведение мяча	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол. СФП футболиста	11-А 19.04 11-Б 13.04	
30		1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. Игра в мини-футбол.	11-А 26.04 11-Б 20.04	
31	Вбрасывание мяча. Тактические действия	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар внешней стороной подъема стопы. Удар внутренней стороной подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Ведение мяча внутренней стороной стопы Ведение с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой. - Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	11-А 03.05 11-Б 27.04	
32	Техника вратаря.	1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Ловля мяча (катящегося, летящего на уровне живота-груди, над головой). Тактические действия - выполнение углового. Игра в мини-футбол.	11-А 10.0 11-Б 04.05	

33		1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Ловля мяча в броске перекатом. Игра в мини-футбол.	11-А 17.05 11-Б 11.05	
34		1 час	ОРУ. Специальные упражнения футболиста. Ловля мяча в броске перекатом. Игра в мини-футбол.	10-А 24.05 11-Б 18.05	