

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное негетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 91/2-од от 26.08.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Основы физической подготовки и спортивные
игры: «Общая физическая подготовка» для
обучающихся 10-11 классов

Составители:

Хаматова Алина Радиковна, 1КК

Екатеринбург, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП СОО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ № 70-ОД от 27.03.2024);
8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС СОО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель проведения занятий ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Индивидуальная. Предполагает работу одного ученика.
- Фронтальная. Предусматривает работу всех участников группы одновременно.
- Групповая. Предполагает работу в парах, тройках, малых группах.
- Поточная. Предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).
- Комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

10 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

11 КЛАСС

- техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, основные виды бега, прыжков, метаний;
- техника безопасности на занятиях гимнастикой, основные технические снаряды и элементы;
- техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол), ведение мяча, передача мяча стойка игрока, амплуа игроков;
- технико-тактическая подготовка силовых видов спортивной деятельности.

Вводные занятия. Педагог знакомит учащихся с понятийным аппаратом, связанным с ОФП, видами физкультурно-спортивной деятельности и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП) –

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения. - «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры: - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование

двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

10 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — 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 высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

11 класс

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; — бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию

физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — 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 высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1	Циклические виды спорта. Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Ациклические виды спорта. Гимнастика.	9	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Игровые виды спорта. Баскетбол, волейбол, футбол	3	Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока, передвижение игрока	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Спортивная подготовка. Технико-тактическая подготовка.	9	Техника безопасности на занятиях технико-тактической подготовки	Технические и тактические элементы силовых упражнений	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Циклические виды спорта. Легкая атлетика	12	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	Бег, прыжки, метания	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
2	Ациклические виды спорта. Гимнастика.	9	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	Акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
3	Игровые виды спорта. Баскетбол, волейбол, футбол	3	Техника безопасности на занятиях игровыми видами спорта	Ведение мяча, передача мяча, стойка игрока, передвижение игрока	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
4	Спортивная подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	9	Техника безопасности	Технические и тактические	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

			на занятиях технико- тактической подготовки	элементы силовых упражнений	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012

- 5.Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советскийспорт, 2011
- 6.Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе.Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
- 7.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от17 декабря 2010 г. № 1897
- 8.Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
- 9.Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре.Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
- 10.Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- 1.ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронны е цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери- флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)

6	Упражнения с веревочной лестницей. Техника отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа

					(myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём	1		1	ЦОС Моя Школа

	туловища из положения лёжа.				(myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронны е цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери- флоп»	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu .ru)

6	Упражнения с веревочной лестницей. Техника отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
12	Развитие силовых качеств.	1		1	ЦОС Моя Школа

					(myschool.edu.ru)
13	Техника приседаний. Развитие мышц кора.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

19	Упражнения на развитие гибкости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины. Прогибы. Перекаты.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжа на матах.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём	1		1	ЦОС Моя Школа

	туловища из положения лёжа.				(myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1		1	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка. Спортивный праздник	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	