

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кадетская школа имени ГСС Никиты Кайманова»

«Принято» Педагогическим советом
Протокол от 28.08.2023 №1
Введено приказом № 417 от 29.08.2023
Директор ГБОУ «Кадетская
школа им. Н. Кайманова»
А.П. Помыткин



Рабочая программа учебного курса
«Азбука здоровья»
10-11 классы

г.Набережные Челны

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кадетская школа имени ГСС Никиты Кайманова»

«Принято» Педагогическим советом
Протокол от 28.08.22023 №1
Введено приказом № 417 от 29.08.2023
Директор ГБОУ «Кадетская
школа им. Н. Кайманова»
_____ А.П. Помыткин

Рабочая программа учебного курса
«Азбука здоровья»
10-11 классы

г.Набережные Челны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023);
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2
- Методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова.

Согласно своему назначению рабочая программа даёт представление о целях обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного курса внеурочной деятельности «Спорт»; устанавливает содержание курса, предусматривает распределение

его по классам и структурирование его по разделам и темам курса; даёт распределение учебных часов по тематическим разделам курса и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья»

Учебный курс внеурочной деятельности «Спорт» имеет спортивно-оздоровительную направленность и подготовлен с учетом базовых требований для занятий во внеурочное время. Ведущее направление рабочей программы занимает легкая атлетика, которая является наиболее массовым видом спорта, поэтому её называют «королевой спорта». Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества – выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности – в трудовой деятельности.

Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Отличительной особенностью учебного курса внеурочной деятельности «Спорт» является то, что он раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью учебного курса является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости занимающихся легкой атлетикой.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья»

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по учебному курсу является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей; потенциала каждого ребенка; морально-волевых качеств; внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья» В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Спорт» рассчитана на 5 лет обучения (с 10 по 11 классы). Общее количество часов на прохождение программы 68 часов (1 час в неделю, 34 часа в год). Структура программы концентрическая, т.е. одна и та же тема изучается в 10 и 11 классах в соответствии с поставленными задачами при переходе обучающегося из класса в класс. Содержание тем изменяется ежегодно в зависимости от степени сложности с учетом возрастных особенностей и уровня предметной подготовки обучающегося.

Первый этап – включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (10 класс);

Второй этап – дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (11 класс).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья» 10 КЛАСС

Раздел 1. Беговые упражнения

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега; история развития легкой атлетики.

Практическая часть. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Раздел 4. Метание малого мяча

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: значение правильного питания при занятиях спортом.

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.

Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности: подготовка к занятиям легкой атлетикой.

Практическая часть: Игры с бегом: «Волк во рве», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов». Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

11 КЛАСС

Раздел 1. Беговые упражнения

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Физическая культура человека: влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая культура

(основные понятия): организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Раздел 4. Метание малого мяча

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Физическая культура человека: умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть. Знания о физической культуре: правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности. Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть. Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; • уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности. Гражданского воспитания:
- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны; • неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;

- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней). Духовно-нравственного воспитания:
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для человека;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства. Эстетического воспитания:
- понимание роли учебного курса в формировании эстетической культуры личности;
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни;
- навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

Экологического воспитания:

- ориентация на применение полученных знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред.

Ценность научного познания:

- понимание роли функциональной грамотности в формировании современного научного мировоззрения;
- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды, включают:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики; • умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладению универсальными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений) спортивной (легкоатлетической) направленности;
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа спортивных (легкоатлетических) объектов и явлений;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий спортивных (легкоатлетических) упражнений;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение по разным вопросам и проблемам;
- оценивать достоверность информации, полученной в ходе решения задач или создания проектов естественнонаучной направленности;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие объектов, процессов и явлений, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в изменяющихся условиях среды.

Работа с информацией

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из разных источников информации с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать и интерпретировать полученную информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы, подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, в различных источниках информации;

- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать получаемую информацию в разных формах.

Овладению универсальными коммуникативными действиями

Общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
 - в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, «мозговые штурмы» и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
 - оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладению универсальными учебными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

Самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

Эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

- формировать знания о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- формировать умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- знать, что такое высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт, бег с высокого старта, бег с опорой на одну руку;

- уметь прыгать в длину с места, отталкиваться в прыжках в длину с разбега, приземляться, прыгать в длину с разбега;
- применять специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков;
- уметь отталкиваться с места и небольшого разбега, выполнять маховые движения ногой и руками при отталкивании; прыгать в высоту с разбега;
- уметь метать теннисный мяч с одного шага, стоя боком в направлении метания, метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м;
- знать правила спортивных игр и принимать в них участие (на примере: игры с бегом: «Волк во рве», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты; игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», игра «Удочка», «Бой петухов», игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»).
- продолжить формировать знания о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- продолжить формировать умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- проводить стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.
- выполнять прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- продолжить формировать умения применения специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков;
- выполнять разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку, прыжки в высоту с разбега;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- выполнять «скрестного» шага при разбеге; метание малого мяча на дальность с трех бросковых шагов, отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м;
- знать правила спортивных игр и принимать в них участие (на примере: игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты, игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой, игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»).

11 КЛАСС

- продолжить формировать знания о легкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;
- продолжить формировать умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- владеть навыками проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;
- выполнять стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью;
- знать выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике;
- выполнять прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега, прыжки в длину с разбега;

- продолжить формировать умения применения специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков;
- выполнять разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку, подбор индивидуального разбега для каждого ученика, прыжки в высоту с разбега;
- формировать умение оказывать помощь своим сверстникам;
- выполнять «скрестного» шага при разбеге; метание малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.
- знать правила спортивных игр и принимать в них участие (на примере: игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты, игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой, игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»).
- совершенствовать технику прыжков в длину, упражнений для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- выполнять эстафетный бег (изучение техники бега, ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, низкий старт, стартовый разбег);
- выполнять техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд);
- выполнять прыжки в высоту и длину;
- выполнять кроссовую подготовку (бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м, повторный бег 2 x 60 м);
- выполнять технику спортивной ходьбы;
- выполнять бег на короткие дистанции (равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, ходьба и бег в течение 7-8 мин, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой, бег на средние дистанции 300-500 м, бег на средние дистанции 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе (2-2,5 мин), стартовый разгон, челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м, повторный бег 2 x 60 м, равномерный бег 1000-1200 м, кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м, кроссовый бег 1000 м, челночный бег 3x10 м, ходьба и бег в течение 7- 8 мин, кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой);
- выполнять метание мяча (метание мяча в горизонтальную цель (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног), эстафетный бег, совершенствование техники эстафетного бега, встречная эстафета).

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Азбука здоровья» 10-11 КЛАСС

№ п/п	Раздел и тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	ЭОР/ЦОР	Форма реализации воспитательного потенциала темы*
	Раздел 1. Бег на короткие дистанции	7		https://gtonorm.ru/	
1	Теоретическая подготовка: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой; режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Занятие практикум		1,2,3,4
2	Техника выполнения высокого старта	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4
3	Техника выполнения низкого старта	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4,5,6
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5,6
5	Бег с высокого старта	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4
6	Бег с опорой на одну руку	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
7	Специальные беговые упражнения	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
	Раздел 2. Прыжки в длину с разбега «согнуть ноги»	6		https://спортстатья	
8	Теоретическая подготовка: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега; история развития легкой атлетики	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5,6
9	Прыжки в длину с места	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4
10	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнуть ноги»	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4,5
11	Техника приземления	1	Занятие практикум	https://resh.edu.ru	1,2,3,4,5,6
12	Прыжки в длину с разбега	1	Занятие практикум		1,2,3,4
13-14	Специальные беговые и прыжковые упражнения для	2	Занятие практикум		1,2,3,4,5

	освоения техники прыжков				
	Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6		https://resh.edu.ru	
15	Теоретическая подготовка: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту; физическое развитие человека	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5,6
16	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	Занятие практикум		1,2,3,4
17	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
18	Прыжки в высоту с разбега	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5,6
19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков	2	Занятие практикум		1,2,3,4
	Раздел 4. Метание малого мяча	5		https://resh.edu.ru	
21	Теоретическая подготовка: правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча; значение правильного питания при занятиях спортом	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
22	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
23	Техника выхода в положение «натянутого лука » в финальном усилии Техника выхода в положение «натянутого лука » в финальном усилии	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5,6

24	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания	1	Занятие практикум		1,2,3,5,6
25	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1	Занятие практикум		1,2,3,4
	Раздел 5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	9		https://www.e-osnova.ru	
26	Теоретическая подготовка: правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	1	Занятие практикум		1,2,3,4,5
27 28	Беговые подвижные игры	2	Занятие практикум	https://www.e-osnova.ru	1,2,3,4,5,6
29	Эстафета	1	Занятие практикум		1,2,3,4
30- 31	Подвижные игры с элементами прыжков	2	Занятие практикум	https://www.e-osnova.ru	1,2,3,4,5
32	Промежуточная аттестация: тестирование	1	Занятие практикум		1,2,3,4
33- 34	Подвижные игры с элементами метания мяча	2	Занятие практикум	https://www.e-osnova.ru	1,2,3,4,5
	Всего	34			

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол –во часов	По плану	По факту	Форма	ЦОР
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических	1	07.09		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстать

	упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.					https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	14.09		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	21.09		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скалкой различными способами. Линейная эстафета.	1	28.09		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	05.10		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	12.10		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	1	19.10		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье

	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.					https://www.e-osnova.ru
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 6-ти минутный бег. П/ игры по выбору.	1	26.10		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстать https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	09.11		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры по выбору.	1	16.11		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстать https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	23.11		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстать https://www.e-osnova.ru
12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра по выбору.	1	30.11		Занятие практик ум	https://gtonorm.ru/ https://спортстать https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	07.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	14.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	21.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
16	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1	28.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1	11.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в	1	18.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

	упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.					
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	25.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/игры (футбол). Личная гигиена.	1	01.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	08.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	15.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
23	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из	1	22.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru

	упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.					https://resh.edu.ru
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	29.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/
25	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	07.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/
26	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1	14.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортста.ру https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	21.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортста.ру https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) –	1	04.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортста.ру

	оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия					
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1	11.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1	18.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висячем и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1	25.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ног мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1	02.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатье https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1	16.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
34-35	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	23.05 – 24.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	По плану	По факту	Форма	ЦОР
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м.. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	05.09		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	12.09		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на	1	19.09		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

	развитие силы. Игровые эстафеты.					
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	26.09		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	03.10		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	10.10		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	17.10		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1	24.10		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	07.11		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой. Функциональное многоборье.	1	14.11		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	21.11		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад	1	28.1		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-

	в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.					osnova.ru https://resh.edu.ru
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1	05.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	12.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	19.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
16	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание. Подъём туловища за 30 сек.-на результат. Бег на выносливость 6мин. Игра по выбору	1	26.12		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1	09.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках.	1	16.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

	Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.					
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	23.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/игры (футбол). Личная гигиена.	1	30.01		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	06.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1	13.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
23	. Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30	1	20.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

	сек – на результат. Сп./игра по выбору.					
24	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	27.02		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
25	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1	05.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
26	Контрольные упражнения.	1	12.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	19.03		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	02.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1	09.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
30	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1	16.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность.</i> Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1	23.04		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1	07.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1	14.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru
34-35	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1	21.05-24.05		Занятие практикум	https://gtonorm.ru/ https://спортстатья https://www.e-osnova.ru https://resh.edu.ru

Список литературы и средств обучения

Учебно – методическое обеспечение

курса Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
2. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю .И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л .— (Высшее образование).
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа.

www.uchmag. Ru 6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Информационное обеспечение курса Электронные ресурсы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Организационные, методические материалы. http://www.novgorod.fio/projects/projects_1552/index.htm
2. Спорт в школе и здоровье детей – разработки уроков и внеклассных мероприятий на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru>
3. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. www.uchmag.ru
4. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

Интернет ресурсы

1. Сайт учителя физической культуры. Планирование уроков физической культуры. Форум учителей. <http://www.trainer.hl.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры. Библиотека документов: <http://it-n.ru/cjmmunities.aspx>.
3. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp84619.html>.
4. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок: <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschayafizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html>.