



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Маслянская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
воспитательной работы

 Пошлакова Д. Г.
Протокол №1
от "31." 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Федоров С. А.
 Протокол № 1
от "31." 08. 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Лешнякова М. Л.
 Протокол № 125
от "31." 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

*Спортивный клуб
«Олимп»*

для обучающихся 10-11-х классов

на 2023-2024 учебный год

Составители: Прошенко Ольга Романовна,
Федорова Людмила Ивановна

п. Маслянский

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» направлена на формирование ключевых компетенций в области физической культуры; духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное, физическое и интеллектуальное развитие, саморазвитие и самосовершенствование обучающихся, развитие физических качеств и укрепление здоровья; на формирование способности осознания необходимости самостоятельного и систематического занятия физической культурой и спортом, умения поставить цель и организовать ее достижение, а также креативных (творческих) качеств – гибкости ума, терпимости к противоречиям, прогностичности, критичности, коммуникативных качеств, обусловленных необходимостью взаимодействовать с другими людьми, с объектами окружающего мира. Успешность в овладении физкультурными умениями способствует гармоничному развитию личности обучающихся, повышает вероятность самостоятельно осуществляемого, грамотного принятия решения. Умения подобного рода, как показывает практика, значимы и в дальнейшем вузовском обучении, сохранении и укреплении здоровья. Физкультурная деятельность школьников связана с решением задачи по заранее поставленной цели.

Человек имеет ярко выраженную потребность в движении и самосовершенствовании. Особенно ярко эта потребность проявляется в подростковом возрасте, так как на этот период приходятся ряд физиологических периодов благоприятных (когнитивных) для формирования физических качеств организма, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Так же основной деятельностью подростка в этом возрасте остаётся игра, организация и участие в этом виде деятельности дает возможность примерить на себя профессиональные роли и помогает с выбором, возможной, будущей профессии, учитель может использовать это природное стремление к самосовершенствованию в своей образовательной деятельности.

Особенностью программы Спортивного клуба «Олимп» по физической культуре является ее комплексный характер, объединяющий разные виды деятельности. Программа носит модульный характер, в ее структуре выделяются два возрастных модуля: для обучающихся 10-х и 11-х классов. Достаточно продолжительное время освоения программы обусловлено естественной скоростью течения психофизиологических процессов развития личности, необходимых для решения поставленных задач. В основу построения программы положены:

- принцип «спирального» освоения материала и разделов программы. Его использование позволяет выделять ключевые понятия, проблемы, которые при изучении одноименных разделов и тем в течение нескольких лет раскрываются более глубоко и детально с использованием тематических материалов и педагогических технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся и году обучения по программе курса;

- принцип стимулирования и мотивации учебно- познавательной деятельности, предполагающий поддержание субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимися, сочетание объяснительно-иллюстративных и проблемных методов обучения; принцип воспитывающих ситуаций (ситуации, позволяющие пропагандировать здоровый образ жизни, формировать доброжелательные межличностные отношения, самостоятельность, решительность, ответственность);

- использование интерактивных (дискуссия, обсуждение, дебаты, сюжетно-ролевая игра, интерактивная беседа) и игровых форм организации занятий (подвижные и спортивные игры), метода параллельно изучения разделов программы.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

Предметное содержание программы предполагает ее интеграцию с предметами гуманитарного цикла основной образовательной программы среднего общего образования, а также программами курсов внеурочной деятельности общекультурного и общеинтеллектуального направлений, программами курсов внеурочной деятельности, ориентированными на овладение навыками физкультурно-спортивной деятельности.

Цель и задачи программы курса внеурочной деятельности.

Цель программы - развитие компетенций, необходимых для проведения и организации самостоятельных и систематических занятий физической культурой и спортом:

- адаптироваться в условиях сложного, изменчивого мира;
- проявлять социальную ответственность;
- самостоятельно добывать новые знания, работать над развитием интеллекта и физических качеств;
- конструктивно сотрудничать с окружающими людьми;
- генерировать новые идеи, творчески мыслить.

Для реализации поставленной цели решаются следующие задачи:

А) Обучающие:

- ✓ Совершенствовать алгоритм работы при занятиях физической культуры, структурой занятия, видами организации занятия и требованиями безопасности;
- ✓ знать о видах и формах организации; уметь определять цель, ставить задачи, составлять и реализовывать план занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать и уметь пользоваться различными источниками информации, ресурсами; представлять в виде презентации, оформлять письменную часть занятия, мероприятия (комплекса занятий);
- ✓ знать критерии оценивания физических качеств и элементов видов спорта, оценивать свои и чужие результаты;
- ✓ составлять отчет о ходе реализации комплекса занятий и мероприятий, вносить корректировки в программу занятий, мероприятия, делать выводы;
- ✓ иметь представление о рисках, их возникновении и преодолении;
- ✓ проводить рефлексию своей деятельности.

Б) Развивающие:

- ✓ формирование универсальных учебных действий;
- ✓ расширение кругозора;
- ✓ обогащение словарного запаса, развитие понятийного аппарата;
- ✓ развитие физических качеств, совершенствование базовых навыков;
- ✓ развитие умения анализировать, вычленять существенное, связно, грамотно и доказательно излагать материал (в том числе и в письменном виде), самостоятельно применять, пополнять и систематизировать, обобщать полученные знания;
- ✓ развитие мышления, способности наблюдать и делать выводы;
- ✓ на представленном материале формировать у обучающихся практические умения по овладению различными двигательными навыками.

В) Воспитательные:

- ✓ способствовать повышению личной уверенности у каждого участника спортивного клуба, его самореализации и рефлексии;
- ✓ развивать у учащихся сознание значимости коллективной работы для получения результата, роли сотрудничества, совместной деятельности в процессе выполнения различных заданий;
- ✓ вдохновлять подростков на развитие коммуникабельности;
- ✓ воспитывать потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ;
- ✓ дать возможность учащимся проявить себя.

Представленный курс имеет развивающую, деятельностную и практическую направленность, носит метапредметный характер. Обучающиеся получают не только некоторые первоначальные знания из области проектного метода, что понадобится при дальнейшем обучении разных школьных дисциплин, но и расширят свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Категория обучающихся.

10-11-е классы

Формы организации внеурочной деятельности.

Формы занятий: беседа, учебно-тренировочное занятие, практическое занятие (включая выездное практическое занятие), тренинги, подготовка и участие в конференциях, конкурсных (фестивальных) мероприятиях, дискуссия, выполнение проектной или исследовательской работы. Предполагается организация работы обучающихся в группах и парах, самостоятельная домашняя работа. В том числе программой предусмотрено обучение с использованием дистанционных образовательных технологий с применением электронного обучения.

Срок реализации курса.

Каждый модуль программы рассчитан на 2 года обучения. Объем занятий в год – 34 часа, 34 часа по каждому модулю, 68 часов на весь период обучения.

Режим занятий.

Продолжительность занятия составляет не более 45 минут. Занятия проводятся один раз в неделю в соответствии с расписанием курсов внеурочной деятельности.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны.

в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, физической культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития физической культуры и спорта, значимости физической культуры, готовность к физкультурно-оздоровительному творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных и культурных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе и в области физической культуры и спорта, самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики, здоровья и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках и на практике;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт, судья и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств, а также демонстрацией личного примера;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

В результате внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления Спортивный клуб «Олимп» обучающиеся научатся:

- давать определения понятиям: проблема, позиция, проект, соревнование, исследование, тренировочный процесс, планирование, физическое совершенствование, здоровый образ жизни, физическая культура, физические качества, способ организации тренировочного процесса;
- раскрывать этапы организации учебно- тренировочного занятия;
- владеть методами поиска, анализа и использования научной информации;
- публично излагать результаты соревновательной работы;
- планировать и выполнять учебный соревновательную деятельность, учебное занятие, используя оборудование, модели, методы и приемы физкультурной деятельности;
- оформлять результаты своей работы или отчет о выполнении соревновательного и тренеров ночного проекта;
- самостоятельно применять приобретённые знания в физкультурно-спортивной деятельности при решении различных задач с использованием знаний одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
- взаимодействовать с окружающими при организации физкультурной деятельности.

В результате внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимп» **обучающиеся получают возможность научиться:**

- владению понятийным аппаратом физкультурно-спортивной деятельности;
- применению знания технологии организации самостоятельного физического совершенствования;
- реализовывать общую схему хода физического развития: ставить цель, задачи, планировать и осуществлять сбор материала, используя предложенные или известные методики проведения тренировочного процесса, оценивать полученные результаты с точки зрения поставленной цели, используя различные способы и методы обработки;
- грамотно использовать в своей работе литературные данные и материалы сайтов Internet;
- соблюдать правила оформления соревновательной работы и отчета о проведении соревнования;
- иллюстрировать полученные результаты, применяя статистику и современные информационные технологии;
- осознанно соблюдать правила сбора материала и его обработки и анализа;
- прогнозировать результаты, самостоятельно и совместно с другими участниками разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации физкультурной деятельности на каждом этапе реализации и по завершении работы;
- адекватно оценивать риски и предусматривать пути минимизации этих рисков;
- адекватно оценивать последствия (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);
- адекватно оценивать дальнейшее физическое развитие, видеть возможные варианты применения результатов.
- отслеживать и принимать во внимание тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;
- подготовить тезисы по результатам выполненной работы для публикации;
- выбирать адекватные стратегии и коммуникации, гибко регулировать собственное речевое поведение.
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненной работы.

В результате физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности обучающиеся получают представление:

- о философских и методологических основаниях физкультурно-оздоровительной деятельности и научных методах, применяемых области физической культуры и спорте;

- о таких понятиях, физическая культура, спорт, физическое совершенствование, физические качества, здоровый образ жизни, тренировочный метод, физическое совершенствование и методах соревновательной деятельности;
- об истории физической культуры и спорта;
- о новейших разработках в области физической культуры и спорта;
- о правилах и законах, регулирующих отношения в физической культуре и спорте, правилах организации тренировочного процесса;
- о деятельности организаций, сообществ и структур, заинтересованных в организации и развитии спорта и физической культуры и предоставляющих ресурсы для проведения занятий и соревнований (федерации, государственные структуры, спортивные школы, спортивные и фитнес клубы)

Обучающийся сможет:

- решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин;
- использовать основной алгоритм физкультурной и спортивной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач;
- использовать основные принципы физкультурной деятельности при решении своих учебно-тренировочных задач, возникающих в профессиональной и социальной жизни;

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения курса.

Формы и периодичность контроля.

А) Входной (предварительный) контроль проводится в начале учебного года для проверки начальных (остаточных) знаний и умений обучающихся.

Б) Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения.

В) Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых заданий позволяет провести анализ результативности освоения обучающимися отдельных разделов курса внеурочной деятельности. Проводится после завершения изучения того или иного раздела программы курса.

Г) Итоговый контроль проводится в конце учебного года в форме защиты (презентации) проектной или соревновательной работы **в ходе образовательного события (используется как формат оценки успешности освоения и применения обучающимися универсальных учебных действий)**. Он позволяет выявить уровень достижения обучающимися запланированных результатов образовательного процесса.

Критерии оценки результатов освоения программы курса внеурочной деятельности.

Работа обучающихся оценивается на основе критериальной модели.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности

Первый уровень	Второй уровень	Третий уровень
Обучающийся знает свои личностные особенности и возможности.	Обучающийся принимает и ценит свои личностные особенности и возможности.	Обучающийся включен в процесс самосовершенствования и развития своих личностных особенностей и возможностей.
Приобретение обучающимися социальных знаний (об общественных нормах, об	Формирование позитивных отношений обучающихся к базовым ценностям общества (человек, семья,	Получение обучающимися опыта самостоятельного социального действия.

устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание социальной реальности и повседневной жизни.	Отечество, природа, мир, знание, труд, культура).	
Обучающийся знает стратегии планирования карьеры.	Обучающийся анализирует свою профессиональную направленность и знает подходящие ему перспективные профессиональные направления.	Обучающийся имеет опыт планирование профессионального развития и активно пополняет его.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

10 класс

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1.Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	Беседа (1 час)	Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.
Раздел 2. Основные сведения		
2.1. Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	Беседа (2 часа)	Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической культуре.
2.2. история комплекса ГТО в России	Беседа (2 часа)	Основные сведения истории комплекса ГТО в России, ступени комплекса.
Раздел 3. Организация занятий		
3.1. Анатомические и физиологические основы физической культуры.	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основы анатомии и физиологии в физической культуре, основные тесты функциональной диагностики и самоконтроля.

3.2. Разработка положения о проведении соревнований.	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша.
Раздел 4. Общая физическая подготовка		
4.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		
5.1. Баскетбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5.
5.2. Волейбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков.
5.3. Легкая атлетика	Практическое занятие (3 часов)	Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс.
5.4. Основы гимнастики	Практическое занятие (6 часов)	Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

11 класс

Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
Раздел 1. Вводные занятия.		
1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	Беседа (1 час)	Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом, основы безопасного поведения в физической культуре и спорте.
Раздел 2. Основные сведения		
2.1. Всероссийская олимпиада	Беседа (2 часа)	Правила проведения, структура, основные виды заданий, критерии отбора, содержание ВОШ по физической

школьников в старшей школе.		культуре.
2.2. ступени комплекса ГТО	Беседа (2 часа)	Основные сведения о ступенях комплекса ГТО, причинах возрождения комплекса в современной России
Раздел 3. Организация занятий		
3.1. Основы питания и ЗОЖ	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Основные принципы здорового питания, понятия о макро и микро нутриентах, суточный рацион.
3.2. Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Правила составления положения о соревнованиях, разработка календаря соревнований в соответствии с системой розыгрыша, правила ведения протокола соревнований, отчет о соревнованиях.
Раздел 4. Общая физическая подготовка		
4.1. Развитие физических качеств	Беседа (1 час) Практическое занятие (1 час)	Определение уровня развития физических качеств необходимых для того или иного вида спорта, профессии. Улучшение физических качеств как средство укрепления здоровья, методы функциональной диагностики.
Раздел 5. Специальная физическая подготовка		
5.1. Баскетбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствование приемов игры: ведение мяча с изменением направления, передачи мяча со сменой мест в тройках, ведение и бросок мяча в корзину, трех очковый бросок, штрафной бросок, основы тактических взаимодействий игроков, учебная игра 2х2, 3х3, 4х4 и 5х5.
5.2. Волейбол	Практическое занятие (7 часов)	Совершенствования приемов игры: прием и передачи мяча, атака из разных зон, блокирование, тактические взаимодействия, амплуа игроков.
5.3. Легкая атлетика	Практическое занятие (3 часов)	Совершенствование техники бега и развитие физических качеств в легкой атлетике: специальные беговые упражнения, техника бега, тактические приемы бега, кросс.
5.4. Основы гимнастики	Практическое занятие (6 часов)	Упражнения на перекладине: сгибание рук в висе, подъем переворотом, переворот вперед, спад подъем разгибом. Акробатика: ОРУ, простые акробатические соединения, стойка на голове и руках, кувырки, перевороты, длинный кувырок.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

10 класс

№	Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
1	Вводные занятия.		
1.1	1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1	Беседа - опрос
2	Основные понятия		
2.1	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	2	Беседа - опрос
2.2	история комплекса ГТО в России	2	Беседа - опрос
3	Организация занятий		
3.1	Анатомические и физиологические основы физической культуры.	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
3.2	Разработка положения о проведении соревнований.	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
4	Общая физическая подготовка		
4.1	Развитие физических качеств	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
5	Специальная физическая подготовка		
5.1	Баскетбол	7	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
5.2	Волейбол	7	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
5.3	Легкая атлетика	3	Совершенствование и анализ тактических и технических действий
5.4	Основы гимнастики	6	Совершенствование акробатических соединений, анализ техники выполнения.

11класс

№	Название темы	Вид учебного занятия, количество часов	Содержание
1	Вводные занятия.		

1.1	1.1. безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1	Беседа - опрос
2	Основные понятия		
2.1	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	2	Беседа - опрос
2.2	ступени комплекса ГТО	2	Беседа - опрос
3	Организация занятий		
3.1	Основы питания и ЗОЖ	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
3.2	Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
4	Общая физическая подготовка		
4.1	Развитие физических качеств	2	Беседа – опрос, самостоятельная работа
5	Специальная физическая подготовка		
5.1	Баскетбол	7	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
5.2	Волейбол	7	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
5.3	Легкая атлетика	3	Совершенствование и анализ тактических и технических действий
5.4	Основы гимнастики	6	Совершенствование акробатических соединений, анализ техники выполнения.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 10 класс

№	Название темы	количество часов	Вид учебного занятия,
1	Вводные занятия.		
1	1.1. Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1	Беседа - опрос
2	Основные понятия		
2	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	1	Беседа - опрос
3	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	1	
4	История комплекса ГТО в России	1	Беседа - опрос
5	История комплекса ГТО в России	1	
	Организация занятий		
6	Анатомические и физиологические основы физической культуры.	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа
7	Анатомические и физиологические основы физической культуры.	1	
8	Разработка положения о проведении соревнований.	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа
9	Разработка положения о проведении соревнований.	1	
4	Общая физическая подготовка		
10	Развитие физических качеств	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа
11	Развитие физических качеств	1	
5	Специальная физическая подготовка		
12	Баскетбол	1	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
13	Баскетбол	1	
14	Баскетбол	1	
15	Баскетбол	1	
16	Баскетбол	1	
17	Баскетбол	1	
18	Баскетбол	1	
19	Волейбол	1	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
20	Волейбол	1	

21	Волейбол	1	
22	Волейбол	1	
23	Волейбол	1	
24	Волейбол	1	
25	Волейбол	1	
26	Легкая атлетика	1	Совершенствование и анализ тактических и технических действий
27	Легкая атлетика	1	
28	Легкая атлетика	1	
29	Основы гимнастики	1	Совершенствование акробатических соединений, анализ техники выполнения.
30	Основы гимнастики	1	
31	Основы гимнастики	1	
32	Основы гимнастики	1	
33	Основы гимнастики	1	
34	Основы гимнастики	1	
итого		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 11 класс

№	Название темы	количество часов	Вид учебного занятия,
1.1	Безопасность на занятиях физической культурой и спортом.	1	Беседа - опрос
2	Основные понятия		
2	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	1	Беседа - опрос
3	Всероссийская олимпиада школьников в старшей школе.	1	
4	Ступени комплекса ГТО	1	Беседа - опрос
5	Ступени комплекса ГТО	1	
3	Организация занятий		
6	Основы питания и ЗОЖ	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа
7	Основы питания и ЗОЖ	1	
8	Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа

9	Разработка положения о проведении соревнований, ведение протокола соревнований.	1	
4	Общая физическая подготовка		
10	Развитие физических качеств	1	Беседа – опрос, самостоятельная работа
11	Развитие физических качеств	1	
5	Специальная физическая подготовка		
12	Баскетбол	1	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
13	Баскетбол	1	
14	Баскетбол	1	
15	Баскетбол	1	
16	Баскетбол	1	
17	Баскетбол	1	
18	Баскетбол	1	
19	Волейбол	1	Совершенствование и анализ тактических и технических взаимодействий
29	Волейбол	1	
21	Волейбол	1	
22	Волейбол	1	
23	Волейбол	1	
24	Волейбол	1	
25	Волейбол	1	
26	Легкая атлетика	1	Совершенствование и анализ тактических и технических действий
27	Легкая атлетика	1	
28	Легкая атлетика	1	
5.4	Основы гимнастики	1	Совершенствование акробатических соединений, анализ техники выполнения.
	Основы гимнастики	1	
	Основы гимнастики	1	
	Основы гимнастики	1	
	Основы гимнастики	1	
	Основы гимнастики	1	
	Итого	34	

Список литературы

1. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников [Текст]: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2010. – 321с.
2. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2009. – 176 с.: ил.
3. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
4. Науль Р. (Naul R.) Концепции физического воспитания в Европе / под. ред. К. Хардман // Физическое воспитание: деконструкция и реконструкция — вопросы и решения. — Нюрндорф: Хофман, 2001. — С. 35–52 (на англ. яз.).
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с
6. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
7. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские энциклопедии, справочники и другая аналогичная литература.

Интернет- ресурсы:

1. Большая детская энциклопедия для детей. [Электронный ресурс] <http://www.mirknig.com/>
2. Большая детская энциклопедия. [Электронный ресурс] <http://all-ebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html>
3. А.Ликум - Детская энциклопедия. [Электронный ресурс] http://www.bookshunt.ru/b120702_detskaya_enciklopediya_enciklopediya_vse_obo_vsem._
4. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] <http://www.olympic.ru/>
5. ВФСК ГТО РФ [Электронный ресурс] <https://user.gto.ru/user/register>
6. История физической культуры [Электронный ресурс] <https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/>
7. «Внеурочная деятельность школьников» авторов Д.В.Григорьева, П.В. Степанова[Электронный ресурс] <http://standart.edu.ru/>