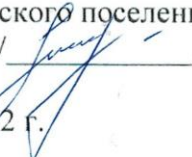


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения  
Комсомольского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ  
Гайтерского сельского поселения  
Андрянова Д.Д. /  /

«29» августа 2022 г.

«Утверждаю»

И.о директора МБОУ СОШ Гайтерского  
сельского поселения  
Пономарева О.Ю. /  /

Приказ № 76 от «29» августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ШСК»  
по физической культуре 10-11 класс  
базовый уровень обучения

Составитель:

Пономарева Оксана Юрьевна  
учитель физической культуры

с.п. Гайтер  
2022-2023 учебный год

## Аннотация

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных, внеурочных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Целью внеурочной деятельности ШСК является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Повысить мотивацию у детей с ослабленным

здоровьем к занятиям физической культурой для укрепления собственного здоровья, через игровые приёмы, и дифференцированную форму обучения.

*Основные задачи:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового школьного спорта.

*Принципы:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья.

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

## **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач для всех учащихся с разными мед. группами здоровья:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;

- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- \*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями, их уровнем физического здоровья. Учитель предоставляет детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

В программе учитываются обоснованные в работах профессора В.И. Столярова положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации должна быть система комплексного физического воспитания. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их укреплению здоровья, охватывая всех учащихся с разными группами здоровья, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических упражнений, подготовка к олимпиадам и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ с учётом дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил и не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

Программа внеурочной деятельности имеет общий объем 34 часа в каждом классе, ориентирована на учащихся средней школы - 10-11 классы

(однако при желании школьников других возрастных категорий они тоже могут посещать занятия).

Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **образовательной программы внеурочной деятельности**

**Цель:** создание условий для *физического развития учащихся, укрепления их здоровья* и подготовка к участию в соревнованиях разного уровня.

**Категория учащихся:** 10-11 классы

**Сроки обучения:** 34 часа

**Режим занятий:** 1 час в неделю (понедельник, четверг)

**Условия для разновозрастных групп** – программа занятий для 10-11 классов одинакова, однако есть разница в распределении нагрузки в течение занятий. Нагрузка распределяется поэтапно, чем старше учащиеся тем больше нагрузка.

**По своему усмотрению и объективным причинам учитель имеет право изменить тему и содержание урока (занятия).**

## 2. Тематический план программы

| №<br>п/п | Наименование разделов,<br>блоков, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Количество часов                                                         |                |                   | Характеристика деятельности<br>обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Все<br>го<br>час<br>ов                                                   | Аудит<br>орные | Внеаудит<br>орные |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|          | 10-11 класс                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 34                                                                       | 3              | 31                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1        | <p>Основы знаний.</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях.</p> <p>2. Комплекс физических упражнений в общеобразовательной организации.</p> <p>3. Физическая подготовка</p>                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>3</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>                                      |                |                   | <p><i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p> |
| 2        | <p>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p> <p>4. Бег на 60 м.</p> <p>5. Бег на 2(3) км.</p> <p>6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики).</p> <p>7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).</p> <p>8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).</p> <p>9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега</p> | <p>28</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> |                |                   | <p><i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.</p> <p>13. Метание мяча 150 гр. на дальность</p> <p>14. Стрельба из пневматической винтовки.</p> <p>15. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница».</p> <p>16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины,</p> | <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>7</p> |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 | <p>ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры.</p> <p>Спортивные мероприятия</p> <p>17. «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</p> <p>18. «А ну-ка мальчики!», «А ну-ка девочки!».</p> <p>19. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».</p>      | 3                                                     |  | 4 | <p><i>Коммуникативные:</i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><i>Познавательные:</i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i>Личностные:</i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</p> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны

упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

## **2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее

значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

#### *Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

#### **4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами

увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**программа внеурочной деятельности «ШСК»**

по физической культуре для 10-11 классов

Учитель: Пономарева Оксана Юрьевна

Количество часов: 1 часа в неделю, всего 34 часа.

| №<br>урок<br>а |  | Тематика<br>урока                                                                          | Кол-во<br>часов | Тип урока<br>(форма и вид<br>деятельности) | Основные<br>элементы<br>содержания<br>программы                          | Результаты освоения<br>учебного материала (в<br>соответствии с ФГОС)                                                                                                                                                                                                                             | Освоение<br>предметных<br>знаний (базовые<br>понятия) | Дата проведения |                 |
|----------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
|                |  |                                                                                            |                 |                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                       | планиру<br>емая | фактиче<br>ская |
| 1              |  | ТБ на занятиях.<br>Тестирование: прыжок<br>в длину с места.<br>П/игры. Спортивные<br>игры. | 1               | Урок<br>«открытия»<br>нового<br>знания;    | Техника<br>безопасности.<br>Тестирование.<br>Подвижные<br>игры с мячами. | Коммуникативные:<br>формировать навыки<br>работы в группе;<br>устанавливать рабочие<br>отношения.                                                                                                                                                                                                | Уметь выполнять<br>прыжок в длину с<br>места.         | 5.09            |                 |
| 2              |  | Техника прыжков в<br>длину с разбега.                                                      | 1               | Комбинирова<br>нный                        | Прыжки в длину<br>с разбега.<br>Подвижные<br>игры с<br>прыжками.         | <i>Коммуникативные:</i><br>с достаточной полнотой и<br>точностью выражать свои<br>мысли в соответствии с<br>задачами и условиями<br>коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать свою<br>деятельность по<br>результату, адекватно<br>оценивать свои действия и<br>действия партнеров. | Уметь выполнять<br>прыжок в длину с<br>разбега.       | 12.09           |                 |

|   |  |                                                                                                                                |   |                 |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |       |  |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|   |  |                                                                                                                                |   |                 |                                           | <i>Познавательные:</i><br>выполнять прыжок в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                     |       |  |
| 3 |  | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. | 1 | Контрольный     | Бег 60 и 100м Встречная эстафета.         | <i>Коммуникативные:</i><br>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>правильно выполнять прыжок в длину с разбега.                                                          | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м.                                 | 19.09 |  |
| 4 |  | Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.                                                                   | 1 | Комбинированный | Метание из разных положений на дальность. | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность | Совершенствование техники мяча 150 гр. на дальность Спортивные игры по выбору детей | 26.09 |  |

|   |  |                                                               |   |                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |       |  |
|---|--|---------------------------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| 5 |  | Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность. | 1 | Контрольный     | Метание мяча на дальность                                                                                               | <i>Коммуникативные:</i><br>устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу.<br><i>Познавательные:</i><br>проходить тестирование.                                                                                      | Проверка техники метания мяча на дальность                                            | 3.10  |  |
| 6 |  | Развитие выносливости. Спортивные игры.                       | 1 | Комбинированный | Бег до 2000<br>Силовые упражнения и упражнения на выносливость<br>Спортивные игры по выбору детей                       | <i>Коммуникативные:</i><br>достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><i>Регулятивные:</i><br>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i><br>техника выполнения упражнений на развитие выносливости | Уметь правильно бегать в равномерном темпе                                            | 10.10 |  |
| 7 |  | Тестирование: 2000м. Спортивные игры.                         | 1 | Контрольный     | Дистанция 2000м., правила проведения соревнований<br>Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м.,<br>Изучение правил | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников,                                                                                                        | Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м.,<br>Знать правила проведения соревнований. | 17.10 |  |

|    |  |                                   |   |                 |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |       |  |
|----|--|-----------------------------------|---|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                   |   |                 | соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей.                                                     | самостоятельно формировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.                                                                                                                               |                                        |       |  |
| 8  |  | Кроссовый бег.<br>Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ.<br>Упражнения на растяжку.<br><br>П/ игры<br><br>Упражнения на основные мышечные группы    | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять нормативы. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 24.10 |  |
| 9  |  | Кроссовый бег.<br>Подвижные игры. | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 2; 3 км.<br><br>ОРУ<br>Упражнения на растяжку.<br><br>П/ игры<br>Упражнения на основные мышечные группы | <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять нормативы. | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 07.11 |  |
| 10 |  | Бег на 1500. Игра                 | 1 | Комбинированный | Равномерный                                                                                                              | <i>Коммуникативные:</i>                                                                                                                                                                                                         | Уметь бегать дистанцию 1500 м.         | 14.11 |  |

|    |  |                                                 |   |                 |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                           |       |  |
|----|--|-------------------------------------------------|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  | «Футбол»; «Волейбол».                           |   | нный            | бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол». | слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i> выполнять нормативы.                                                                                                                                                                                                   |                                                                           |       |  |
| 11 |  | Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.   | <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.<br><i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах. Перетягивание каната. | 21.11 |  |

|    |  |                                                                   |   |                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                 |       |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                                   |   |                 |                                                                                                                                          | закрепление технических элементов                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                 |       |  |
| 12 |  | Тестирование:<br>Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | Контрольный     | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек<br>Развитие скоростно-силовых качеств                                                    | <i>Коммуникативные:</i><br>устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i><br>контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><i>Познавательные:</i><br>проходить тестирование | Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость | 28.11 |  |
| 13 |  | Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.        | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ<br>Бег с ускорением<br>Подтягивание и отжимание.<br>Наклон вперед из положения стоя.<br>П/ игры | <i>Коммуникативные:</i><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО                                           | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)                                   | 5.12  |  |
| 14 |  | Броски набивного мяча. Подвижные игры.                            | 1 | Комбинированный | Разминка с набивным мячом, техника броска                                                                                                | <i>Коммуникативные:</i><br>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять                                                                                                                                                                                                                          | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и                                           | 12.12 |  |

|    |  |                                                                 |   |                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |       |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                                 |   |                 | набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»                                           | конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.<br><i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»                                                                                          | левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»                                                       |       |  |
| 15 |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук. | 1 | Комбинированный | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель» | <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.<br><i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» | 19.12 |  |
| 16 |  | Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.           | 1 | Комбинированный | Прыжки в высоту: Закрепление техники                                                                             | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,                                                                                                                                                                                                                                                                       | Совершенствовать технику прыжков в высоту.                                                                             | 26.12 |  |

|    |  |                                                                      |   |             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                              |       |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------|---|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                                      |   |             | прыжков в высоту.<br>Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.<br>Спортивные игры по выбору детей                                         | слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>самостоятельно формулировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять легкоатлетические прыжки                                                                                                                                    |                                                                                                              |       |  |
| 17 |  | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.                         | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат.<br>Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками.<br>Спортивные игры по выбору детей | <i>Коммуникативные:</i><br>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.<br><i>Познавательные:</i><br>проходить тестирование. | Уметь правильно выполнять прыжки на результат                                                                | 16.01 |  |
| 18 |  | <b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега<br>«Перешагиванием». | 1 | Контрольный | Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега.<br>Знание правила соревнований                                                                      | <i>Коммуникативные:</i><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.                                                                                                                           | Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок | 23.01 |  |

|    |  |                                              |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |       |  |
|----|--|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                              |   | при проведении прыжков в длину с разбега<br><br>Упр. на отдельные мышечные группы                                            | <i>Познавательные:</i><br>проходить тестирование                                                                                                                                                                                      | в длину с разбега                                             |       |  |
| 19 |  | Подтягивания и отжимания.<br>Подвижные игры. | 1 | Комбинированный<br><br>Бег с ускорением<br>Подтягивание и отжимание<br><br>П/ игры                                           | <i>Коммуникативные:</i><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять нормативы. | Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания) | 30.01 |  |
| 20 |  | Наклон вперед из положения стоя.             | 1 | Комбинированный<br><br>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением<br>Наклон вперед из положения стоя. П/игры | <i>Коммуникативные:</i><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять нормативы  | Уметь выполнять упражнения на гибкость                        | 6.02  |  |
| 21 |  | Опорный прыжок<br>развитие прыгучести.       | 1 | Комбинированный<br><br>Опорный прыжок:                                                                                       | <i>Коммуникативные:</i><br>устанавливать рабочие                                                                                                                                                                                      | Уметь лазать по канату в три                                  | 13.02 |  |

|    |  |                                                      |   |                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                               |       |  |
|----|--|------------------------------------------------------|---|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  | Эстафеты.                                            |   |                 | прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.                                                                                                                      | отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков | приёма, выполнять опорный прыжок                              |       |  |
| 22 |  | Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками. | 1 | Комбинированный | Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной | <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.<br><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков                         | Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр | 20.02 |  |

|    |  |                                             |   |                 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |       |  |
|----|--|---------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                             |   |                 | ногой. .конь в ширину<br>Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |       |  |
| 23 |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!». | 1 | Комбинированный |                                                                                                                                           | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять двигательные умения и навыки в соревнованиях. | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной деятельности. | 27.02 |  |
| 24 |  | Висы и развитие координации.                | 1 | Комбинированный | Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах.<br>Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки).<br>Эстафеты на развитие | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно                                                                                                                                    | Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату   | 6.03  |  |

|    |  |                                                   |   |                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                              |       |  |
|----|--|---------------------------------------------------|---|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                   |   |                 | координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.                                                       | оценивать свои действия и действия партнеров.<br><i>Познавательные:</i><br>техника выполнения висов                                                                                                                                                                                                               |                                                              |       |  |
| 25 |  | Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег до 500 метров.<br><br>Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы | <i>Коммуникативные:</i><br>работать в группе, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i><br>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.<br><i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт | Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров        | 13.03 |  |
| 26 |  | Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».        | 1 | Комбинированный |                                                                                                                                                                         | <i>Коммуникативные:</i><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в                                                                                                                                                                                                           | Владеть двигательными умениями и навыками в соревновательной | 20.03 |  |

|    |  |                                                                                          |   |                 |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                        |       |  |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                                                          |   |                 |                                          | <p>группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i><br/>Владеть двигательными умениями и навыками в соревнованиях.</p>                                                                                                   | деятельности.                                                                          |       |  |
| 27 |  | Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Комбинированный | Прыжки в длину с разбега                 | <p><i>Коммуникативные:</i><br/>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i><br/>выполнять прыжок в длину с разбега.</p> | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                              | 03.04 |  |
| 28 |  | Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.                       | 1 | Комбинированный | Метание из разных положений на дальность | <p><i>Коммуникативные:</i><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i><br/>самостоятельно</p>                                                                                                                                                                           | Совершенствование техники метания мяча на дальность<br>Спортивные игры по выбору детей | 10.04 |  |

|    |  |                                                                           |   |                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             |       |  |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                                                           |   |                 |                                                                                                                            | <p>формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>правильно выполнять легкоатлетические метания Уметь метать из разных положений на дальность</p>                                                                                            |                                                                                                                                                                             |       |  |
| 29 |  | Проверка туристических навыков в на практике.                             | 1 | Комбинированный |                                                                                                                            | <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление о туристических навыках.</p> | <p>Уметь устанавливать палатку, определять азимут на предмет, вязать узлы, преодолевать кочки, выполнять переноску пострадавшего, состав медицинской аптечки для похода</p> | 17.04 |  |
| 30 |  | <p>Контроль.</p> <p><b>Тестирование-</b></p> <p>челночный бег 3x10 м.</p> | 1 | Контрольный     | <p>Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>проходить тестирование</p>                                 | <p>Выполнять челночный бег:</p> <p>Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>             | 24.04 |  |

|    |  |                                              |   |                 |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |       |  |
|----|--|----------------------------------------------|---|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|--|
|    |  |                                              |   |                 | Бросок мяча двумя руками от головы после ловли.<br>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |       |  |
| 31 |  | Контроль.<br>Тестирование:<br>Бег 60 и 100м. | 1 | Контрольный     | Бег 60 и 100м.                                                                                                       | <i>Коммуникативные:</i><br>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.<br><i>Регулятивные:</i><br>видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>правильно выполнять бег 60 и 100 м. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и 100м. | 30.04 |  |
| 32 |  | Кроссовый бег.<br>Эстафеты.                  | 1 | Комбинированный | Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ<br>Упражнения на растяжку.<br><br>П/ игры<br><br>Упражнения на основные мышечные группы | <i>Коммуникативные:</i><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.<br><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><i>Познавательные:</i><br>выполнять требования и нормативы                                      | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.              | 08.05 |  |

|    |  |                                                             |   |                 |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |       |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------|---|-----------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|--|
| 33 |  | Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые». | 1 | Комбинированный | Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов. | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормотивы</p> | Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. | 15.05 |  |
| 34 |  | Сдача нормативов.                                           | 1 | Комбинированный | Все нормативы                                                 | <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы</p>     | Уметь бегать дистанцию 1500 м.         | 22.05 |  |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирование материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных

форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Внеурочная деятельность: Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий,
2. Валеология: Учеб. Пособие. Под редакцией В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. – Спб., 1995.
3. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО» 2007 г.
4. Ковалько. В.И. «Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО» 2007 г.
5. С.К. Якуб «Вспомним забытые игры».
6. Махов Ф.С. «Подросток и свободное время», 1982.
7. Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день», пособие для родителей и педагогов, 1997.
8. Турунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям.- М.,1999

