

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МО "Селенгинский район"

МБОУ ВСОШ №1

РАССМОТРЕНО

Председатель МО



Очирова В.А.

Протокол №1 от
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



В.В.Вереницына

приказ №50 §18 от
«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьный спортивный клуб «Стрела»
для обучающихся для 7-12 классов

г.Гусиноозёрск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа школьного спортивного клуба «Стрела» по спортивно - оздоровительному направлению в 7-12 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.ФГОС ООО, утверждённй приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Программа «Стрела» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «Стрела» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

На основании п.2 ст.16 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ» организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Основными элементами реализации ДОТ и ЭО являются: образовательные онлайн-платформы: РЭШ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видео конференции; вебинары; ZOOM-общение; e-mail; электронный журнал; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. В обучении с применением ДОТ и ЭО используются следующие организационные формы учебной деятельности: онлайн-лекции, консультации, практические занятия, контрольные работы, тесты, научно-исследовательские работы.

Занятия внеурочной деятельности по курсу «Стрела» проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего по 34 часа в 7-12-х классах.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемые результаты: в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Самоопределение Смыслообразование	Соотнесение известного и неизвестного	Формулирование цели Выделение необходимой	Строить продуктивное взаимодействие

	Планирование Оценка Способность к волевому усилию	информации Структурирование Выбор эффективных способов решения учебной задачи Рефлексия Анализ и синтез Сравнение Классификации Действия постановки и решения проблемы	между сверстниками и педагогами Постановка вопросов Разрешение конфликтов
--	---	--	---

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «Стрела» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Ожидаемый результат:

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Содержание курса внеурочной деятельности для 7-9 классов

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувы, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой);

передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»»

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

Содержание курса внеурочной деятельности для 10-12 классов

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение.

Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении.
Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

Футбол

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. *Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение

упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 –3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

Виды деятельности на уроках физкультуры: Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.

Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.

**Тематическое планирование
для 7-9 классов**

№	Название темы	Ко л. час ов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня физкультпаузы и физкультминутки	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	resh.edu.ru
2	Проведение классных часов по вопросам ЗОЖ. Подвижные игры и упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	resh.edu.ru
3	Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни)	1	Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие	resh.edu.ru
4	День здоровья. Осенний кросс	1	Кросс	resh.edu.ru
5	«Папа, мама, я спортивная семья»	1	Спортивное соревнование	resh.edu.ru

6	Спортивное соревнование по волейболу	1	Спортивное соревнование	resh.edu.ru
7	Эстафеты «Самый спортивный класс»	1	Эстафета	resh.edu.ru
8	Мини-футбол (мальчики)	1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	resh.edu.ru
9	Соревнование по пионерболу	1	Спортивное соревнование	resh.edu.ru
10	Школьная олимпиада по физкультуре	1	Школьная олимпиада по физкультуре	resh.edu.ru
11	Турнир по баскетболу	1	Игра в баскетбол	resh.edu.ru
12	Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки», " Культура здорового образа жизни", " Интернет-зависимость"	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Смотрят видеоролики	resh.edu.ru
13	Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни. Подвижные игры и упражнения.	1	Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru
14	Выставка рисунков «ЗОЖ». Подвижные	1	Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru

	игры и упражнения.			
15	Сдаем нормы ГТО	1	Сдача ГТО	resh.edu.ru
16	Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и спортивной работы	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений	resh.edu.ru
17	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	resh.edu.ru
18	Соревнования по лыжным гонкам	1	Соревнования по лыжным гонкам	resh.edu.ru
19	Игра в хоккей	1	Игра в хоккей	resh.edu.ru
20	Спортивный праздник «А, ну-ка, парни!»	1	Спортивный праздник «А, ну-ка, парни!»	resh.edu.ru
21	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	resh.edu.ru
22	Турнир по волейболу	1	Турнир по волейболу	resh.edu.ru
23	Спортивный праздник «А, ну-ка, девушки!»	1	Спортивный праздник «А, ну-ка, девушки!»	resh.edu.ru
24	Конкурс плакатов «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». Подвижные игры и	1	Конкурс плакатов «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам». Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru

	упражнения.			
25	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	resh.edu.ru
26	Шахматный турнир	1	Шахматный турнир	resh.edu.ru
27	Конкурс «Смотр строя и песни»	1	Конкурс «Смотр строя и песни»	resh.edu.ru
28	Первенство школы по настольному теннису.	1	Первенство школы по настольному теннису.	resh.edu.ru
29	Соревнование по пионерболу	1	Соревнование по пионерболу	resh.edu.ru
30	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	1	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	resh.edu.ru
31	День здоровья.	1	День здоровья.	resh.edu.ru
32	Легкоатлетический пробег	1	Легкоатлетический пробег	resh.edu.ru
33	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	1	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	resh.edu.ru
34	Мини-футбол (мальчики)	1	Игра в футбол	resh.edu.ru

**Тематическое планирование
для 10-12 классов**

№	Название темы	К/Ча с.	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня физкультпаузы и физкультминутки	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные упражнения	resh.edu.ru
2	Проведение классных часов по вопросам ЗОЖ	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	resh.edu.ru
3	Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни)	1	Проведение мониторинга «Особенности развития мотивации к занятиям физической культурой в школе» (Спорт - в твоей жизни)	resh.edu.ru
4	День здоровья. Осенний	1	Осенний кросс	resh.edu.ru

	кросс			
5	Проведение школьного тура олимпиады по физической культуре	1	Проведение школьного тура олимпиады по физической культуре	resh.edu.ru
6	Спортивное соревнование по волейболу	1	Спортивное соревнование по волейболу	resh.edu.ru
7	Эстафеты «Самый спортивный класс»	1	Эстафеты «Самый спортивный класс»	resh.edu.ru
8	Мини-футбол (мальчики)	1	Мини-футбол (мальчики)	resh.edu.ru
9	Подвижные игры и упражнения	1	Подвижные игры и упражнения	resh.edu.ru
10	«Русский силомер»	1	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения	resh.edu.ru
11	Турнир по баскетболу	1	Турнир по баскетболу	resh.edu.ru
12	Теннис	1	Теннис	resh.edu.ru
13	Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки», " Культура здорового образа жизни" , " Интернет-зависимость". Подвижные игры и упражнения.	1	Проведение профилактических классных часов: «Вредные привычки", " Культура здорового образа жизни" , " Интернет-зависимость". Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru
14	Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни	1	Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного	resh.edu.ru

			<p>питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Подвижные игры и упражнения.</p>	
15	<p>Выставка рисунков «ЗОЖ». Подвижные игры и упражнения.</p>	1	<p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Подвижные игры и упражнения.</p>	resh.edu.ru
16	<p>Сдаем нормы ГТО</p>	1	<p>Сдача нормы ГТО</p>	resh.edu.ru
17	<p>Мероприятия в рамках месячника оборонно-</p>	1	<p>Мероприятия в рамках месячника</p>	resh.edu.ru

	массовой и спортивной работы		оборонно-массовой и спортивной работы	
18	Проведение подвижных перемен и утренней зарядки	1	Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru
19	Соревнования по лыжным гонкам	1	Соревнования по лыжным гонкам	resh.edu.ru
20	Игра в хоккей	1	Игра в хоккей	resh.edu.ru
21	Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!»	1	Спортивный праздник « А, ну-ка, парни!»	resh.edu.ru
22	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах	1	Подвижные игры и упражнения.	resh.edu.ru
23	Турнир по волейболу	1	Турнир по волейболу	resh.edu.ru
24	Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!»	1	Спортивный праздник « А, ну-ка, девушки!»	resh.edu.ru
25	Конкурс плакатов «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	1	Конкурс плакатов «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам».	resh.edu.ru
26	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Основы гимнастики.	1	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Основы гимнастики.	resh.edu.ru
27	Шахматный, шашечный турниры	1	Шахматный, шашечный турниры	resh.edu.ru
28	Конкурс « Смотр строя и песни»	1	Конкурс « Смотр строя и песни»	resh.edu.ru
29	Первенство школы по настольному теннису.	1	Настольный теннис.	resh.edu.ru
30	Волейбол	1	Волейбол	resh.edu.ru
31	Проведение гимнастики до	1	Подвижные игры и	resh.edu.ru

	занятий, подвижные игры на переменах		упражнения.	
32	День здоровья.	1	День здоровья.	resh.edu.ru
33	Легкоатлетический пробег	1	Легкоатлетический пробег	resh.edu.ru
34	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Легкая атлетика. Мини – футбол (мальчики)	1	Проведение гимнастики до занятий, подвижные игры на переменах. Легкая атлетика. Мини – футбол (мальчики)	resh.edu.ru