

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
МО «СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

СОГЛАСОВАНА
на заседании
методического совета
от 26.08.2023 г., протокол № 1

Председатель
методического совета

Л.В. Ракович

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ № 1
от 30.08.2023 г. № 421

Директор МБОУ СОШ № 1

Т.В. Дерганова

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Дерганова Татьяна Васильевна
Директор
Сертификат:
00F26935D97D7FB7F19D20A32BE316D55F
Срок действия с 26.05.2023 до 18.08.2024
Подписано: 30.08.2023 19:04 (UTC)

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности
«Спортивные резервы»
(10 – 11 классы)**

г. Светлый
2023 г.

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные резервы» для обучающихся 10, 11 класса составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Приказ Минобрнауки РФ от 17. 12. 2010 г. № 1897);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
- Рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:
 - об увеличении двигательной активности (через различные виды спортивных игр);
 - о развитии физических качеств обучающихся (использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
 - о внедрении современных систем физического воспитания.

Цель программы: развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием спортивных и подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу; общефизические способности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к спортивным, народным и подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Для реализации программного содержания используется учебное пособие: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 г.

Рабочая программа рассчитана на 34 час в год (1 ч. в неделю)

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной деятельностью), накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Результаты обучения:

Знать/ понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, лёгкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств (лечебной) физической культуры с учётом состояния и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режима физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- проведение самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного курса на уровне среднего общего образования являются:

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе деятельности.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений низ базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий. Результаты проявляются в разных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объёме;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной и физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способности осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Огромную важность в непрерывном образовании личности приобретают вопросы развития двигательной активности учащихся, развития скоростно-силовых и координационных способностей учащихся.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Материал рабочей программы даётся в трёх разделах: спортивные игры; гимнастика; лёгкая атлетика.

В разделе «Спортивные игры» представлен материал по истории развития спортивных игр, правила соревнований, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры и совершенствованию физических качеств.

В разделе «Гимнастика» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, укреплению осанки, развитие гибкости, силы, ловкости, координации и подготавливают организм к физической деятельности.

В разделе «Лёгкая атлетика» даны упражнения по развитию определённых двигательных качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости и скорости. В конце обучения, учащиеся должны знать правила игр и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Спортивные игры:

- **мини-футбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

- **баскетбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.
- **волейбол:** совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений.

Гимнастика:

Прикладно-ориентированные упражнения, дальнейшее развитие гибкости; совершенствование: координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении.

Лёгкая атлетика:

совершенствование: беговых упражнений, прыжковых упражнений, метания различных снарядов, метание гранаты, бег на развитие выносливости и скорости (спринт).

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий. Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивными играми и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальные; фронтальные; групповые; поточные.

4. Тематическое планирование программного материала

№ темы	Название темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1.	Легкая атлетика	5	5
2.	Спортивные игры (баскетбол)	5	5
3.	Гимнастика	10	10
4.	Спортивные игры (волейбол)	5	5
5.	Легкая атлетика	5	5

6.	Спортивные игры (мини-футбол)	4	4
	ИТОГО	34	34

5. Поурочно-тематическое планирование

▪ 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема № 1. Легкая атлетика	5
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль.	1
3	Совершенствование: беговых упражнений. Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
4	Бег на 3000 м.(юноши), 2000м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Совершенствование: прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
	Тема № 2. Спортивные игры (баскетбол)	5
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
7	Совершенствование физических качеств: силы. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра.	1
8	Совершенствование физических качеств: быстроты. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1
9	Совершенствование физических качеств: координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра.	1
	Тема № 3. Гимнастика	10
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	1
13	Прикладно-ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров.	1
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	1
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с	1

	предметами, в парах.	
19	Совершенствование координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Тема № 4. Спортивные игры (волейбол)	5
21	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра	1
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра.	1
	Тема № 5. Легкая атлетика	5
26	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1
28	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.	1
	Тема № 6. Спортивные игры (мини-футбол)	4
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра.	1
	Итого	34

▪ 11 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Тема № 1. Легкая атлетика	5

1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО. Вводный тестовый контроль. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
3	Совершенствование беговых упражнений. Эстафеты, старты из различных исходных положений.	1
4	Бег на 3000 м (юноши), 2000 м (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Совершенствование прыжковых упражнений. Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО. Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО.	1
Тема № 2. Спортивные игры (баскетбол)		5
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
7	Совершенствование физических качеств силы. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Игра.	1
8	Совершенствование физических качеств быстроты. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Игра.	1
9	Совершенствование физических качеств координации движений. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра	1
10	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Игра-соревнование по правилам.	1
Тема № 3. Гимнастика		10
11	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Правила судейства.	1
12	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	1
13	Прикладно-ориентированные упражнения. Совершенствование висов и упоров. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. правила судейства по гимнастике	1
14	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши: Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки: Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	1
15	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
16	Дальнейшее развитие гибкости. Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	1
17	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.	1

	Подготовка к сдаче норм ГТО	
18	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
19	Совершенствование координации движений, силы, выполнение строевых приёмов на месте и в движении. Опорный прыжок.	1
20	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Тема № 4. Спортивные игры (волейбол)	5
21	Инструктаж по технике безопасности при занятии волейболом. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
22	Совершенствование физических качеств: быстроты, скорости, ловкости, силы, выносливости и координации движений. Варианты техники приема и передач мяча. Игра	1
23	Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам волейбол. Правила судейства по волейболу	1
24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Игра.	1
25	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра-соревнование по правилам.	1
	Тема № 5. Легкая атлетика	5
26	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
27	Бег на развитие выносливости и скорости (спринт). Эстафетный бег	1
28	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
29	Метания различных снарядов. Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО.	1
30	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полоса препятствий. Страховка.	1
	Тема № 6. Спортивные игры (мини-футбол)	4
31	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
32	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
33	Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, координации движений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра.	1
34	Совершенствование физических качеств: скорости, ловкости, выносливости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство. Игра-соревнование по правилам.	1
	Итого	34

6. Перечень учебно-методического обеспечения

- 1) «Физическая культура» ФГОС., В.И. Лях. М. «Школа России», Просвещение, 2019 г.
- 2) fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-lyah
- 3) fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah
- 4) гимнастическая стенка; гимнастические маты;
- 5) скакалки, обручи;
- 6) канат;
- 7) спортивная площадка; спортивный зал
- 8) мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;

7. Литература

- 1) «Физическая культура». 10-11 класс. ФГОС. В.И. Лях. М. «Школа России», Просвещение 2019 г.
- 2) Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
- 3) Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
- 4) Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / сост. Б.И. Мишин. - М.
- 5) Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвиж. Игры» / В.Е. Гриженя. - Москва : Сов. спорт, 2005 (Люберцы (Моск. обл.) : ПИК ВИНТИ).
- 6) Подвижные игры. «Физкультура и спорт», Москва, 1982 г.
- 7) Спортивные и подвижные игры. Ю.И. Портных. «Физкультура и спорт», Москва, 1977 г.