

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Общефизическая подготовка» разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, вступившим в силу с 01 сентября 2013 г.
 - Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732)
 - Приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила»).
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
 - Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
 - Приказ Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822).
 - Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
 - Программа развития МАОУ СОШ № 43 г. Томска.
 - Устав МАОУ СОШ № 43 г. Томска-
- Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-11 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018 г.

Программа внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка» создана с учетом особенностей и традиций МАОУ СОШ № 43, предоставляющих широкие возможности обучающимся, имеющим разные достижения и результаты, в том числе и для детей с ОВЗ, в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности.

Цель и задачи образовательной программы.

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся;

5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

УМК учителя - Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура., под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.

-Ура, физкультура!, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Коррекционные задачи:

Вариант 5.2

Коррекционные задачи:

- 1.Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
- 2.Развивать устную и письменную речь.
- 3.Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).
- 4.Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.
- 5.Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
- 6.Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.
- 7.Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.
- 8.Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Вариант 6.1

Коррекционные задачи:

- 1.Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной).

- 2.Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.
3. Формировать умения составлять рассказ.
- 4.Развивать связную речи.
- 5.Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.
- 6.Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.
- 7.Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.
- 8.Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Вариант 7.2

Коррекционные задачи:

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.
2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.
- 3.Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.
- 4.Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.
- 5.Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательно-повествовательная).
- 6.Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.
- 7.Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.
- 8.Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.
- 9.Развивать общую и речевую моторики.

Рабочая Преемственность в содержании программы позволяет на каждом последующем этапе применять полученные и закрепленные на предыдущем этапе знания, умения, навыки и компетентности. Тем самым включаются пропедевтические принципы обучения и воспитания: на каждой новой ступени или этапе происходит актуализация опорных предшествующих результатов, что позволяет ориентировать обучающихся на предъявление себе требований в будущей деятельности. Преемственность достигается через взаимосвязь форм, методов и средств обучения и воспитания, последовательное применение образовательных технологий, позволяющих детям развивать свои творческие способности

Программа «Общефизическая подготовка» реализуется в 10 А классе и рассчитана на 1 год обучения и составляет 34 часа один раз в неделю.

1.Содержание курса «Спортивные игры» с указанием форм организации и видов деятельности.

№	Содержание курса (перечень основных разделов программы)	Формы проведения занятия	Виды деятельности обучающихся	Всего часов
1.	Теоретическая часть	Лекции, беседы, работа с информацией.	Познавательная, учебная, групповая работа	4

2.	Техническая подготовка.	физкультурные и спортивные занятия	Имитация упражнений без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Действия игрока в защите и нападении.	10
3.	Тактическая подготовка.	физкультурные и спортивные занятия	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	10
3.	Общая и специальная физические подготовки	физкультурные и спортивные занятия	Общеразвивающие упражнения: упражнения с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); на снарядах (перекладина, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	10
Итого	34			34

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как 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 учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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, проявление 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта, первых олимпийских игр;

- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, влиянии физических упражнений на организм занимающихся и способах простейшего контроля;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об основах личной гигиены, правилах закаливания, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и его предупреждении;

Учащиеся должны уметь:

выполнять основные движения, упражнения по разделам программного материала;
составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений на развитие физических качеств, формирование правильной осанки;
вести дневник самонаблюдения за физической подготовленностью, контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных отношений;
организовывать и проводить самостоятельные занятия; осуществлять взаимодействие с коллективом;

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип Занятия (теоретическое, практическое)	Виды деятельности	Воспитательные задачи	Цифровые образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основы игры.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Активизация познавательной деятельности. Развитие и совершенствование способности взаимодействию и социальной адаптации.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.	Ведение мяча с отягощением.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
3	Ведение мяча без зрительного контроля.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
4	Броски мяча с пассивным сопротивлением.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
5	Броски мяча с активным сопротивлением.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

					детьми	
6	Стритбол. 2x2	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
7	Виды остановок игрока. Стритбол 3x3.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
8	Игровые упражнения.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
9	Тактика игры в защите.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
10	Игровые упражнения.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
11	Тактика свободного нападения.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ,	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

				оздоровительные процедуры	взаимодействию с другими детьми	
12	Позиционное нападение (5;0) без смены мест.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
13	Нападение через заслон.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
14	3 - х очковые броски с отягощением.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
15	Игра «10 передач»	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
16	Нападение со сменой мест	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
17	Баскетбольная полоса препятствий.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

18	Стритбол 3x3	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
19	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
20	Инструктаж по ТБ. ОФП. Фитнесс – упражнения.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
21	Упражнения с отягощениями.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
22	Развитие скоростной выносливости	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
23	Стритбол 2x2.	1	теоретическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
24	Силовые упражнения с элементами пауэрлифтинга.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

				секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	
25	Кроссовая подготовка.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
26	Бег с отягощением и спортивлением.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
27	Упражнения для развития скоростной выносливости. Игра «10 передач»	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
28	Броски набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из – за головы, двумя руками от груди.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

29	Силовые упражнения с элементами пауэрлифтинга. Учебная игра	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
31	Ускорение из различных исходных положений.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры		http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
32	Баскетбол. Игра по правилам.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Развитие умения общаться, добиваться успеха в процессе коммуникации. Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками.	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
33	Стритбол. 2х2, 3х3.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
34	Баскетбол. Игра по правилам.	1	практическое	Спортивно – оздоровительная деятельность Формы: занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, оздоровительные процедуры	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми	http://www.edu.ru/ http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/

Приложение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Дополнительная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
2. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.;Просвещение 2006 г.
6. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

2. Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru. - Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>
6. Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет-org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

Музыкальный центр, компьютер, мультимедиа.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи, видеозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая.
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
4. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
5. Скакалка детская.
6. Кегли
7. Флажки
8. Мат гимнастический.
9. Коврики: гимнастические, массажные.
10. Обруч пластиковый детский.
11. Рулетка измерительная.
12. Щиты баскетбольные тренировочные.
13. Аптечка.