

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО СЕВЕРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕВЕРСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

**УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СФМЛ  
Дроздова И.А.  
Приказ №142 от «29» августа 2025**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»  
для обучающихся 9-11 классов**

**ЗАТО Северск 2025**

## **Содержание**

| <b>№<br/>раздела</b> | <b>Название раздела</b>                           | <b>Стр.</b> |
|----------------------|---|-------------|
| 1.                   | Пояснительная записка                             | 2           |
| 2.                   | Взаимосвязь с программой воспитания               | 4           |
| 3.                   | Результаты освоения курса внеурочной деятельности | 4           |
| 4.                   | Содержание курса внеурочной деятельности          | 8           |
| 5.                   | Тематическое планирование                         | 9           |

## **1. Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности для 9-11 класса разработана и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568, от 08.11.2022 N 955).
3. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».
4. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
5. Приказ Минпросвещения России от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
7. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
8. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 №171 О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования".
10. Приказ Минпросвещения России от 19.02.2024 №110 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2024 №499 Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию ОП начального общего, основного общего, среднего общего образования.
12. Приказ Минпросвещения России от 17.07.2024 №495 О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ" .
13. Приказ Минпросвещения России от 12.02.2025 № 93 «О внесении изменения в подпункт 18.3.1 пункта 18.3 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
14. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

15. 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».
16. 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».
17. Письмо Минпросвещения России от 12.02.2024 №03-160 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным обще развивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях».
18. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».
19. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в ОО (МР 2.4.0331-23 от 10.11.2023, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора и др.).
20. Приказ Минпросвещения России от 31.08.2023 №650 «Об утверждении Порядка осуществления мероприятий по профессиональной ориентации обучающихся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования».
21. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).
22. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
23. Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 581 «О внесении изменения в пункт 13 порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115».
24. Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области в соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО (ФАОП ООО) на 2025-2026 учебный год.
25. Рабочей программы воспитания МАОУ СФМЛ;
26. Устава МАОУ СФМЛ.

В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся, 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 и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 9 -11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. **Допускается проведение**

занятий с 8.10, так как носят характер физической и эмоциональной разгрузки и способствуют улучшению физического состояния и умственной деятельности.

Общая физическая подготовка (ОФП) - способствуют формированию общей культуры движений, подготавливает организм к физической деятельности, развивает определенные двигательные качества. ОФП, включена в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по волейболу, баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, баскетбол необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом, баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличиваются силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол, баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола, баскетбола содействует несложное оборудование: спортивная площадка, кольца для броска, сетка, мяч.

В нашем лицее за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» для учащихся 9-11 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся лицея, популяризации игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, пропаганды ЗОЖ, формирования интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, создания сборной команды школы по разным видам спорта.

**Задачи:**

- содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
- обучать учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- овладевать теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол;
- приобретать необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- участвовать в спартакиаде лицея и в городских соревнованиях по волейболу, баскетболу;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего

воспитательно-образовательного процесса. Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

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. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся (секция, соревнования, олимпиады).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся 9 классов, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» носит образовательно-воспитательный характер, она рассчитана на 34 часа (**1 час в неделю**) и состоит из двух блоков: теоретического и практического. В ходе изучения теоретических основ учащиеся изучают технику работы с волейбольным, баскетбольным мячом, а в практической части применяют эти знания.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки учащегося: техническому, тактическому или физическому   |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка             |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил  |
| Контрольные занятия      | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Срок реализации программы - **3 года**, возраст детей 15-18 лет. Практическим выходом реализации программы, является овладения обучающимися 9-11 класса навыками игры в волейбол, баскетбол формирования сборной команды.

### **2. Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральной образовательной программы выбираем (начального основного, среднего) общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **3. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия (УУД).

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностные результаты* - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

*Метапредметные результаты* - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*Предметные результаты* - освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать речь других;*
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

*И должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» учащиеся *смогут узнать*:

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

*И смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом, баскетболом, настольным теннисом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом, баскетболом;
- играть в волейбол, баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного, баскетбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу, баскетболу.

## **Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- основы истории развития волейбола, баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в волейбол, баскетбол;
- места занятий, инвентарь.

**Баскетбол** (от англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, каждая команда состоит из 5 полевых игроков, размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину, а также щит и кольцо для баскетбола.

**Цель игры** — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время.

**Задача игроков** - спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полу, ударяя им в пол. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом.

**Место для игры:** Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. Трех очковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведённые до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий.

**Волейбол** (англ.*volleyball*- отбивать мяч на лету) - олимпийский вид спорта, игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\*9 м, разделённой пополам сеткой.

**Цель игры** - ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратить мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* - в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

*Место для игры:* площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18\*9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9\*9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями - пятью короткими 15- сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна.

## ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

### Общефизическая и специальная физическая подготовка

| №<br>п/<br>п | Виды испытаний  | мальчики    | девочки     |
|--------------|---|-------------|-------------|
| 1            | Бег 30 м (сек)  | 4,9 - 5,5   | 5,1 – 5,9   |
| 2            | Челночный бег 3x20 м (сек)  | 15,0 – 16,0 | 15,5 – 17,0 |
| 3            | Прыжки в длину с места (см)   | 200 - 190   | 180 - 160   |
| 4            | Кросс 1500 (м)- девочки,<br>2000 (м)- мальчики  | 10.00-12.00 | 7.55-9.00   |
| 5            | Наклон вперёд из положения сидя (см)  | 17 - 5      | 21 - 6      |
| 6            | Подтягивание на высокой перекладине<br>из виса – мальчики (кол-во раз);<br>на низкой перекладине из виса лёжа<br>– девочки (кол-во раз) | 10 - 6      | 17 - 8      |
| 7            | Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1<br>мин)  | 120-90      | 130-80      |
| 8            | Прыжки в высоту с разбега (см)  | 130-110     | 115-100     |
| 9            | Прыжки в высоту с места (см)  | 55-40       | 40-35       |

### Оценка результатов внеурочной деятельности обучающихся:

- контрольные нормативы;
- экспертная оценка по диагностическим картам, с возможной самооценкой обучающегося.

Результаты оценивания могут фиксироваться в форме безотметочной фиксации данных (знаки и символы, листы достижений).

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### Три года обучения

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3X15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и в высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол**

*Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

*Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой рукой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

### **Волейбол**

*Основы знаний.* Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила – как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

*Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **3. Тематическое планирование**

| №                           | Дата проведения |   | Тема раздела, урока | Количество отводимых учебных часов |  |
|-----------------------------|-----------------|---|---------------------|------------------------------------|--|
|                             | план            | факт  |                     |                                    |  |
|                             |                 | <b>Баскетбол</b>  |                     | <b>21</b>                          |  |
| <b>Технические действия</b> |                 |   |                     |                                    |  |
| 1                           |                 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |                     | 2                                  |  |
| 2                           |                 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). |                     | 1                                  |  |
| 3                           |                 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.   |                     | 1                                  |  |
| 4                           |                 | Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника.   |                     | 2                                  |  |
| 5                           |                 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в   |                     | 2                                  |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   |  | движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.   |   |
| 6 |  | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 7 |  | Броски одной двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 2 |
| 8 |  | Броски одной двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.  | 1 |

#### **Тактические действия**

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 9  |  | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом.   | 1 |
| 10 |  | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижений и владения мячом.   | 2 |
| 11 |  | Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 12 |  | Тактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинации из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 13 |  | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.   | 2 |
| 14 |  | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях.  | 2 |

#### **Волейбол**

**13**

#### **Технические действия**

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 15 |  | Прямой нападающий удар поле подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.           | 2 |
| 16 |  | Прямой нападающий удар поле подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке.           | 1 |
| 17 |  | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 2 |
| 18 |  | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 19 |  | Передача мяча в двойках, тройках. Через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.                                     | 2 |
| 20 |  | Передача мяча в двойках, тройках. Через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов.                                     | 1 |
| 21 |  | Верхняя прямая подача.   | 1 |
| 22 |  | Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 1 |
| 23 |  | Прием мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.   | 1 |
| 24 |  | Подвижные игры и эстафеты. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам.                  | 1 |

**ИТОГО**

**34 часа**