**Частное общеобразовательное учреждение «Венда»**

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
О.Л.Белич

# Рабочая программа

## курса внеурочной деятельности среднего общего образования

## Секция «Быстрее, выше, сильнее» (10 – 11 класс)

Рабочая программа соответствует актуальным версиям ФГОС и ФОП

(в новой редакции с изменениями и дополнениями на 01.09.2026)

**Москва, 2026 год**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Быстрее, выше, сильнее» (далее РПВД) разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с учётом Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года и Плана мероприятий по ее реализации в 2021-2025 гг., № 996-р и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 13.07.2023 № 74229).

Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения привыполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель программы заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью программы ВД «Быстрее, выше, сильнее» является создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;

увеличение уровня физической подготовленности учащихся;

формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

повышение информированности учащихся о способах, средствах, формахорганизации самостоятельных занятий;

развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

### Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос все

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Спортивные игры, как продолжение и развитие народных традиций, являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

***Педагогическая целесообразность.*** Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Алгоритм работы с играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

РПВД ««Быстрее, выше, сильнее»» является составной частью основной образовательной программы СОО. Форма реализации – секция.

Программы реализуется во внеурочное время. Продолжение занятий может варьироваться от 20 до 45 минут.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися ***личностных, метапредметных и предметных*** результато в по физической культуре**.**

**Личностными результатами:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

11) проявлять положительные качества личности и управлять своими

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

12) проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

13) оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- объяснять прикладное значение приобретаемых умений и навыков;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по спортивным и народным играм за учебный год.**

Учащиеся должны:

***Иметь представления:***

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

***Уметь:***

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

***Ожидаемый результат:***

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

**Формы подведения итогов реализации рабочей программы**

Итогом реализации рабочей программы «Спортивные игры» планируется участие в школьных, соревнованиях.

**Содержание курса**

**Основы знаний о физической культуре,** умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

***Самостоятельное выполнение заданий учителя.***

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Подвижные игры**

1. с элементами легкой атлетики;
2. с элементами футбола;
3. с элементами волейбола;
4. с элементами баскетбола;
5. с элементами гимнастики;
6. с элементами народных игр;
7. зимние подвижные игры;

**Тематическое планирование.**

| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
|---|---|---|
| **1.** | **Основы знаний о спортивных и народных играх** | **В процессе занятий** |
| **2.** | **Спортивные игры:** | **34** |
| 2.1 | с элементами легкой атлетики | 6 |
| 2.2 | с элементами футбола | 5 |
| 2.3 | с элементами волейбола | 5 |
| 2.4 | с элементами гимнастики | 7 |
| 2.5 | с элементами баскетбола | 6 |
| 2.6 | с элементами народных игр | 5 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

| ВСЕГО: | 34 |
|---|---|

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

## 10 класс

| № урока | Тема занятия | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|---|
| **1** | Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега. | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. |
| **2** | Игры на закрепление навыков в прыжках. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |
| **3** | Игры с бегом и прыжками. | Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |
| **4** | Игры с использованием метания на дальность и точность | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. |
| **5** | Игры на развитие выносливости. | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег м преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости |
| **6** | Игры с использованием длительного бега и на развитие выносливости | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости |
| **7** | Игры с футбольным мячом. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **8** | Игра в мини-футбол. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **9** | Футбольные эстафеты. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **10** | Игры на развитие координации с элементами равновесия | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. |
| **11** | Коллективные игры на развитие координации и равновесия | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. |
| **12** | Игры с лазанием. Игры на развитие силы. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей. |
| **13** | Игры на развитие силы. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

| | | |
|---|---|---|
| | | способностей. |
| **14** | Игры с элементами акробатики. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. |
| **15** | Акробатические эстафеты. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты. |
| **16** | Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка. | Напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка. |
| **17** | Игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча | Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. |
| **18** | Игры на основе баскетбола | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **19** | Игры с использованием баскетбольного мяча. | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **20** | Игры с ведением баскетбольного мяча. | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. |
| **21** | Игры с бросками в корзину. | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. |
| **22** | Командные эстафеты и коллективные игры | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **23** | Игры на развитие координации. | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **24** | Игры на основе волейбола. | Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **25** | Волейбольные эстафеты. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **26** | Игры с волейбольным мячом. | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **27** | Командные игры с элементами волейбола. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **28** | Игры на метание в движущуюся | Игры на закрепление и совершенствование на |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

| | | |
|---|---|---|
| | цель. Народные игры. | дальность, точность попадания по движущейся цели. Народные игры. |
| **29** | Игры и эстафеты на овладением скоростным бегом. Народные игры. | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. Народные игры. |
| **30** | Игры с мячом. Салки. Народные игры. | Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры. |
| **31** | Игры с прыжками. Эстафеты. Народные игры. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры |
| **32** | Игры с метанием. Эстафеты с мячом. Народные игры. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры. |
| **33** | Игры и эстафеты с футбольным мячом. | Совершенствование тактических действий в защите в футболе. Развитие двигательных способностей. |
| **34** | Мини-футбол. | Совершенствование тактических действий в нападении в футболе. Развитие двигательных способностей. |

## Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

## 11 класс

| № урока | Тема занятия | Основные виды учебной деятельности |
|---|---|---|
| **1** | Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега. | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. |
| **2** | Игры на закрепление навыков в прыжках. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |
| **3** | Игры с бегом и прыжками. | Игры на развитие прыгучести. Совершенствование беговых навыков, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве |
| **4** | Игры с использованием метания на дальность и точность | Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. |
| **5** | Игры на развитие выносливости. | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Бег м преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростной выносливости |
| **6** | Игры с использованием длительного бега и на развитие выносливости | Игры на закрепление и совершенствование длительного бега. Развитие скоростной выносливости |
| **7** | Игры с футбольным мячом. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

| | | |
|---|---|---|
| **8** | Игра в мини-футбол. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **9** | Футбольные эстафеты. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами футбола. Игры на развитие скоростно-силовых способностей. |
| **10** | Игры на развитие координации с элементами равновесия | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. |
| **11** | Коллективные игры на развитие координации и равновесия | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами равновесия. |
| **12** | Игры с лазанием. Игры на развитие силы. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей. |
| **13** | Игры на развитие силы. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с элементами лазания и перелазания. Игры на развитие силовых способностей. |
| **14** | Игры с элементами акробатики. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. |
| **15** | Акробатические эстафеты. | Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей с акробатическими элементами. Акробатические эстафеты. |
| **16** | Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка. | Напрыгивания на стопку матов. Прыжковые упражнения. Напрыгивания на подкидной «мост». Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка. |
| **17** | Игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча | Совершенствование передачи и ловли мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. |
| **18** | Игры на основе баскетбола | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **19** | Игры с использованием баскетбольного мяча. | Игры на закрепление и совершенствование передачи, ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **20** | Игры с ведением баскетбольного мяча. | Совершенствование ведение мяча с изменением и без изменения направления. Развитие скоростных способностей. |
| **21** | Игры с бросками в корзину. | Совершенствование бросков мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. |
| **22** | Командные эстафеты и коллективные игры | Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико- |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

| | | |
|---|---|---|
| | | тактическими взаимодействиями. |
| **23** | Игры на развитие координации. | На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **24** | Игры на основе волейбола. | Освоение техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **25** | Волейбольные эстафеты. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **26** | Игры с волейбольным мячом. | Освоение техники нижней прямой подачи. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. |
| **27** | Командные игры с элементами волейбола. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве |
| **28** | Игры на метание в движущуюся цель. Народные игры. | Игры на закрепление и совершенствование на дальность, точность попадания по движущейся цели. Народные игры. |
| **29** | Игры и эстафеты на овладением скоростным бегом. Народные игры. | Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей. Народные игры. |
| **30** | Игры с мячом. Салки. Народные игры. | Совершенствование ловли мяча, осаливания. Развитие скоростных, координационных качеств. Народные игры. |
| **31** | Игры с прыжками. Эстафеты. Народные игры. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры |
| **32** | Игры с метанием. Эстафеты с мячом. Народные игры. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Народные игры. |
| **33** | Игры и эстафеты с футбольным мячом. | Совершенствование тактических действий в защите в футболе. Развитие двигательных способностей. |
| **34** | Мини-футбол. | Совершенствование тактических действий в нападении в футболе. Развитие двигательных способностей. |

## Форма учета Программы воспитания в рабочей программе

Рабочая Программа воспитания ЧОУ «Венда» реализуется:

1) через использование воспитательного потенциала внеурочного занятия.

Эта работа осуществляется в следующих формах:

- формирование доверительные отношений между учителем и учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

(школьниками);

- акцентирование внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- применение на занятиях интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, дискуссий, работы в парах и др.;

- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников.

2) через включение в содержание занятий событий календарного плана воспитательной работы школ. Они изучаются параллельно с темой занятия.

«День знаний»-1 сентября;

«День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом»- 3 сентября;

«Международный день пожилых людей -8 сентября;

«День защиты животных»-4 октября;

«День учителя» - 5 октября;

«День отца»- третье воскресенье октября;

«День народного единства»- 4 ноября;

«День Матери» - последнее воскресенье ноября;

«День Государственного герба Российской Федерации-30 ноября»;

«День Героев Отечества»-9 декабря;

«День Конституции Российской Федерации»-12 декабря;

«День снятия блокады Ленинграда, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) — День памяти жертв Холокоста»-27 января;

«День российской науки»-8 февраля;

«День защитника Отечества»-23 февраля.

«Международный женский день»-8 марта;

«День воссоединения Крыма с Россией» - 18 марта

«Всемирный день театра»-27 марта;

«День космонавтики»-12 апреля;

«Праздник 1 мая Весны и Труда»;

«День Победы»-9 мая;

«День славянской письменности и культуры»- 24 мая;

«День русского языка»- 6 июня;

«День России»-12 июня;

«День памяти и скорби»-22 июня;

«День защиты детей»-1 июня;

«День семьи, любви и верности»-8 июля;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27

«День Государственного флага Российской Федерации»-22 августа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ЧОУ "ВЕНДА",** ЩЁГОЛЬ АЛЕКСАНДР ОСКАРОВИЧ, ДИРЕКТОР **28.10.26** 15:35 (MSK) Сертификат 037D036800A6B475B74059849D4414A7B6
Действует с 14.08.26 по 14.11.27