

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка » (ОФП) для 11 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного основного общего образования») с изменениями (приказ Минобрнауки России от 31.12.15 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897»);
* Положения МОУ Тимирязевской СШ о внеурочной деятельности, (приказ № 420 от 27.08.2021 года)
* С учётом рабочей программы: В.И. Лях :Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М. Я., Лях В. И. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2019.
* Указа президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 24.03.2014, № 172.

**Актуальность:** Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, формирование умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни.

Программа занятий ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, прикладных видов спорта. Занятия общей физической подготовкой проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

**Цели программы:**

* формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся;
* способствовать всестороннему физическому развитию;
* содействие всестороннему гармоничному развитию личности;
* способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

**Основные задачи программы:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоро­вья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
* развитие физических способностей (силовых, скорост­ных, скоростно-силовых, координационных, выносливости);
* ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни, содействовать гармоническому физическому развитию учащихся;
* формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом, лёгкой атлетикой;
* формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
* развивать и совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
* Развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости;
* воспитание моральных и волевых качеств.
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общая физическая подготовка» (ОФП) для 11 класса реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1 часа в неделю в объёме 33 часов в год.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире,готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения,определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты реализации внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования представлены тремя группами универсальных учебных действий.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; - спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой - коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, - выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** (изучаются теоретически на занятиях в течение учебного года)

План работы. Правила поведения и режим работы.

Требования к технике безопасности.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

**Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры: ( 12 ч. )** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** **(7 ч.)** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** **(8 ч.)** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка: (7 ч. )** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

В связи с отсутствием материально-технической базы темы «Плавание», «Гандбол» и «Единоборства» (юноши) заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры» за счёт этого увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела, темы п/п** | **Наименование разделов и тем курса** | **Общее количество часов для изучения раздела, темы** | **Формы контроля** |
| 1 | Тема 1. Легкая атлетика | 8 часов | зачёт |
| 2 | Тема 1. Спортивные игры. | 12 часов | зачёт |
| 3 | Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики | 7 часов | зачёт |
| 4 | Тема 1. Лыжная подготовка | 7 часов | зачёт |
|  | **Итого** | **34** |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Дата** | |
| **план** | **фактически** |
| 1 | Техника безопасности по на занятиях ОФП, лёгкой атлетикой. Основные формы и виды физических упражнений. Специально-беговые упражнения. | 1 | Словесный.  Практического упражнения. | [01.09](javascript:void(0);) |  |
| 2 | Эстафетный бег. Бег по дистанции. Финиширование. Подготовка к сдаче норматива ГТО в беге на 100 м. Прыжок в длину с места. Круговая тренировка. | 1 | Словесный.  Практического упражнения. Соревновательный | [08.09](javascript:void(0);) |  |
| 3 | Метание гранаты на дальность с разбега. Упражнения для  развития скоростно‑силовых, способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО -подтягивание из виса на высокой перекладине или лежа на низкой перекладине. | 1 | Практического упражнения.  Соревновательный | [15.09](javascript:void(0);) |  |
| 4 | Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега способом «прогнувшись». Упражнения для развития скоростно‑силовых, скоростных способностей. Подготовка к сдаче нормативов ГТО - Бег на 1000 м. |  | Практического упражнения. | [22.09](javascript:void(0);) |  |
| 5 | Техника безопасности по спортивным играм. Ведение мяча и броски после двух шагов и в прыжке. Подготовка к сдаче нормативов ГТО-прыжок в длину с места. | 1 | Словесный. Практического упражнения. | [29.09](javascript:void(0);) |  |
| 6 | Развитие силовых качеств. Приёмы обыгрывания защитника. Штрафной бросок. Подготовка к сдаче нормативов ГТО-наклон вперёд стоя на скамейке. | 1 | Практического упражнения. | [06.10](javascript:void(0);) |  |
| 7 | Круговая тренировка Варианты техники приёма и передачи мяча. | 1 | Практического упражнения. | [20.10](javascript:void(0);) |  |
| 8 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Упражнения на развитие силы. Игры на координацию движений. | 1 | Словесный.  Наглядный  Практического упражнения Игровой | [27.10](javascript:void(0);) |  |
| 9 | Правила техники безопасности по футболу Варианты остановок мяча ногой, грудью. Игра по правилам мини-футбола. |  | Практического упражнения Игровой | [03.11](javascript:void(0);) |  |
| 10 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-футбола. |  | Практического упражнения Игровой | [10.11](javascript:void(0);) |  |
| 11 | Техника безопасности по гимнастике. Страховка и помощь во время занятий, предупреждение травматизма. Строевые упражнения. Перестроения и повороты в движении. | 1 | Словесный.  Практического упражнения. | [17.11](javascript:void(0);) |  |
| 12 | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (ю.) Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 | Словесный.  Наглядный  Практического упражнения | [01.12](javascript:void(0);) |  |
| 13 | Развитие координационных, силовых способностей. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах с предметами в парах. | 1 | Практического упражнения. | [08.12](javascript:void(0);) |  |
| 14 | Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д). | 1 | Практического упражнения. | [15.12](javascript:void(0);) |  |
| 15 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, Стойка на руках,мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. | 1 | Словесный.  Практического упражнения.  Наглядный | [22.12](javascript:void(0);) |  |
| 16 | Подъём переворотом. Упражнения на развитие ловкости и силы.  Поднимание туловища за 30 сек.-на результат. | 1 | Практического упражнения. | [12.01](javascript:void(0);) |  |
| 17 | Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствия. Лазанье по канату на скорость (ю). Лазанье по гимнастической лестнице (д). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 | Практического упражнения. | [19.01](javascript:void(0);) |  |
| 18 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Особенности физической подготовки лыжника. | 1 | Словесный.  Наглядный  Практического упражнения | [26.01](javascript:void(0);) |  |
| 19 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  | Практического упражнения | [02.02](javascript:void(0);) |  |
| 20 | Совершенствование попеременного четырёхшажного лыжного хода. | 1 | Наглядный  Практического упражнения | [09.02](javascript:void(0);) |  |
| 21 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. | 1 | Игровой  Соревновательный | [16.02](javascript:void(0);) |  |
| 22 | Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск с поворотом. | 1 | Практического упражнения | [02.03](javascript:void(0);) |  |
| 23 | Совершенствование одновременных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км разными способами |  | Практического упражнения | [09.03](javascript:void(0);) |  |
| 24 | Передвижение на лыжах коньковым ходом. Прохождение дистанции до 5 км (д) ,8 км (ю). |  | Практического упражнения  Игровой | [16.03](javascript:void(0);) |  |
| 25 | Техника безопасности по спортивным играм. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей. Игровые эстафеты Упражнения на развитие выносливости. | 1 | Соревновательный Игровой | [23.03](javascript:void(0);) |  |
| 26 | Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | Практического упражнения.  Игровой | [30.03](javascript:void(0);) |  |
| 27 | Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар при встречных. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 1 | Практического упражнения.  Игровой | [06.04](javascript:void(0);) |  |
| 28 | Удар по летящему мячу.  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игра по упрощённым правилам. | 1 | Практического упражнения.  Игровой | [20.04](javascript:void(0);) |  |
| 29 | Варианты ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча по «спирали», через линии поля. Игра по правилам. |  | Практического упражнения.  Игровой | [27.04](javascript:void(0);) |  |
| 30 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание,  отбор, перехват). Игра по правилам. |  | Практического упражнения.  Игровой | [04.05](javascript:void(0);) |  |
| 31 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Метание гранаты на дальность с разбега. Силовые упражнения в парах. |  | Практического упражнения.  Словесный | [11.05](javascript:void(0);) |  |
| 32 | Стартовый разгон.  Финиширование. Эстафетный бег. Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий |  | Практического упражнения Соревновательный | [18.05](javascript:void(0);) |  |
| 33 | Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега способом «прогнувшись». Основные формы и виды физических упражнений. |  | Практического упражнения |  |  |
| 34 | Передача эстафетной палочки. Бросок набивного мяча (2 кг,3 кг) двумя руками из различных исходных положений. | 1 | Соревновательный Практического упражнения |  |  |

.

**5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

Предмет: ОФП (Общая физическая подготовка)

Класс:  **11**

Учитель: Сафина Татьяна Николаевна

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **План** | **Факт** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |