

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне (ГТО)» (10-11 класс)

Срок реализации – 2 года (70 часов)

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### 1.1. Личностные планируемые результаты

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России</li> </ul>	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие системных исторических знаний, понимание места и роли России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</li> </ul>
		<p><i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества;</li> </ul>	<p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества;</li> </ul>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>– обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>– проявление ценностного отношения к службе в армии</p>	<p>– обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте;</p> <p>– личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>– системное проявление ценностного отношения к службе в армии;</p> <p>– пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты</p>
<p>2</p> <p><b>Смыслообразование</b></p> <p><i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– знание приёмов работы над собой;</p> <p>– владение целеполаганием</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>– осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию;</p> <p>– демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста</p> <p><i>2.2. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– понимание важности здорового образа жизни для своего будущего;</p> <p>– знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни</p>	<p><i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>– владение навыками развития силы воли и самоконтроля</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональных сфере</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>– демонстрация постоянной добровольной работы над собой;</p> <p>– проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам</p> <p><i>2.2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– знание способов физического самосовершенствования;</p> <p>– понимание последствий употребления психоактивных ве-</p>		

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>– установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды;</li> <li>– занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации</li> </ul>	<p>ществ</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– установка на неприятие вредных привычек</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.);</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе</li> </ul>
<p><i>2.3. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивация к сохранению собственному психофизического здоровья</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья</li> </ul>	<p><i>2.3. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</li> <li>– понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерес к саморазвитию в различных аспектах</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов</li> </ul>		

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
3	<b>Нравственно-этическая ориентация</b>	<p><i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.);</li> <li>– наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, труд)</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов;</li> <li>– наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе</li> </ul>	<p><i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществление любой деятельности с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и непринятие деструктивного и безнравственного поведения</li> </ul>
		<p><i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности</li> </ul>	<p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях</li> </ul>

## 1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<b>P<sub>1</sub></b> Целеполагание	<p><i>P<sub>1.1</sub></i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><i>P<sub>1.2</sub></i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>Воспитывающая ситуация</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Беседа</p>
<b>P<sub>2</sub></b> Планирование	<i>P<sub>2.1</sub></i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и	Проектирование физкультурно-

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	нематериальные затраты <i>P<sub>2.2</sub></i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P<sub>2.3</sub></i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P<sub>2.4</sub></i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	спортивной деятельности Кейс-метод
<i>P<sub>3</sub></i> Прогнозирование	<i>P<sub>3.1</sub></i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <i>P<sub>3.2</sub></i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <i>P<sub>3.3</sub></i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Кейс-метод Беседа
<i>P<sub>5</sub></i> Оценка	<i>P<sub>5.1</sub></i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Тестовые испытания с последующей самооценкой
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<i>П<sub>8</sub></i> Познавательные компетенции	<i>П<sub>8.2</sub></i> Владеть навыками разрешения проблем <i>П<sub>8.3</sub></i> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Анализ проблемных ситуаций Кейс-метод
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<i>К<sub>12</sub></i> Сотрудничество	<i>К<sub>12.1</sub></i> 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 <i>К<sub>12.2</sub></i> Учитывать позиции других участников деятельности <i>К<sub>12.3</sub></i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого <i>К<sub>12.4</sub></i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития <i>К<sub>12.5</sub></i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.) <i>К<sub>12.6</sub></i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия <i>К<sub>12.7</sub></i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений <i>К<sub>12.8</sub></i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности	Проблемные беседы Коммуникативные практики Игры Групповые тренировки

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

### 10 класс

#### Обязательная часть

##### Легкая атлетика

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные элементы техники спринтерского бега: постановка стартовых колодок, низкий старт, стартовый разгон, переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег на 30 метров из разных исходных положений. Бег на результат на 30 м, 60 м. Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег. Повторные пробежки на отрезках от 100 до 300 м. Ускорение на отрезке 40–60 м с последующим бегом по инерции. Бег на результат на 2 км.

#### Общая физическая подготовка:

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству и своему народу. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Лазание по канату. Основные элементы техники рывка гири: движения, выполняемые ногами; движения, выполняемые руками; движения туловища, дыхание, согласованность движений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.

#### Вариативная часть

##### Легкая атлетика

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:*

*Челночный бег 3x10 м:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Основные элементы техники челночного бега: высокий старт, бег по дистанции, торможение, поворот. Челночный бег 3x10 м на результат.

*Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега: подготовка, разбег, отталкивание, полет и приземление. Основные элементы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами: подготовка, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11 разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

*Метание спортивного снаряда:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Броски спортивного снаряда снизу вперед-вверх, через голову назад, двумя руками из-за головы вперед. Толчки спортивного снаряда двумя руками от груди из исходного положения ноги врозь и из исходного положения левая нога впереди, правая сзади. Упражнение «мах-скачок». Имитация отдельных фаз техники. Метание спортивного снаряда на заданное расстояние, на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов препятствий. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

#### **Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)**

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

## Самозащита без оружия

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная схватка на результат.

## 11 класс

### Легкая атлетика

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника бега по прямой с максимальной скоростью. Техника финиширования. Повторный бег с низкого старта на 30 м. Бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Бег на результат на 60 м и 100 м. Кроссовый бег. Бег с переменной скоростью на дистанцию до 400 м. Повторный бег с высокого старта на 40–80 м. Ускорение на отрезке 80–120 м с расслаблением (свободный бег) в середине дистанции (10–15 м). Бег на результат на 3 км.

### Общая физическая подготовка

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки (курение, алкоголизм, употребление наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи). Гимнастические силовые упражнения (висы, подтягивания, отжимания). Силовые упражнения на тренажерах. Имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса. Соревнования: «Кто быстрее поднимет 10 раз гири в рывке», «Кто дольше продержит гири



(гирю) вверху» и т.д. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Рывок гири 16 кг на результат.

## **Вариативная часть**

### **Легкая атлетика**

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:*

*Челночный бег 3x10 м:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Стартовое ускорение. Семенящий и стопорящий шаг. Поворот на 180°. Челночный бег 3x10 м на результат.

*Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами:* Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы (на точность приземления). Прыжки через препятствия; через набивные мячи, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки на правой и левой ноге (от 3 до 6 прыжков). Игры с прыжками с использованием скакалки. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Тройной и шестерной прыжок с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11, 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

*Метание спортивного снаряда:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Метание спортивного снаряда из различных исходных положений, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель. Упражнение «мах-скачок». Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) и весом 500 г (девушки) на результат.

### **Лыжная подготовка**

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение лидирование, обгон, финиширование и др. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

### **Общая физическая подготовка** (поднимание туловища из положения лежа на спине)

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

### **Самозащита без оружия**

*Формы деятельности:* учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

*Виды деятельности:* физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

*Содержание деятельности:* основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры с элементами единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка на результат.

## **3. Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Обязательная часть</b>	<b>14</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
Бег на 30 м или бег на 60 м или бег на 100 м	4
Бег на 2000 м или бег на 3000 м	3
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или Рывок гири 16 кг (юноши) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3
<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
Челночный бег 3x10 м	3
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)	3

<b>Лыжный спорт</b> Бег на лыжах на 5 км (юноши) или бег на лыжах на 3 км (девушки) или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) или бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)	10
<b>Самозащита без оружия</b>	2
<b>Итого</b>	<b>35</b>

## 11 класс

Тема	Количество часов
<b>Обязательная часть</b>	<b>14</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
Бег на 30 м или бег на 60 м или бег на 100 м	4
Бег на 2000 м или бег на 3000 м	3
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или Рывок гири 16 кг (юноши) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3
<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
Челночный бег 3x10 м	3
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)	3
<b>Лыжный спорт</b> Бег на лыжах на 5 км (юноши) или бег на лыжах на 3 км (девушки) или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) или бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)	10
<b>Самозащита без оружия</b>	2
<b>Итого</b>	<b>35</b>