



Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31» г. Грозного
(МБОУ «СОШ № 31» г. Грозного)

Соьлжа-Г1алин Мэрин дешаран Департамент
Соьлжа-Г1алин муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
Соьлжа-Г1алин «Йуккъера йукъардешаран школа № 31»
(Соьлжа-Г1алин МБЙХЪ «ЙЙШ № 31»)

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ООП СОО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Уровень общего образования: среднее общее образование
(10-11 классы)

Составители: МО классных руководителей

п. Шейха-Изнаура Несерхоева, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» (10-11 классы) составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказом Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основе программы курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами.

Программа внеурочной деятельности призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» рассчитана на 134 ч., 10 класс – 34 ч. (1 ч. в неделю), 11 класс – 66 ч. (2 ч. в неделю).

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 всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и

принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цель ВФСК «ГТО» 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 РПВД «Я - выбираю ГТО!» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

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, формах организации самостоятельных занятий;

развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

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

обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Практическая значимость

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

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

Формой организации деятельности является спортивная секция.

Программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» является составной частью основной образовательной программы СОО.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде

выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ».

V СТУПЕНЬ

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа).

Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.

Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений - сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).

Соревнования (8 часов)

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 часов)

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, лично-командные соревнования по стрельбе и плаванию.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов,

планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- понятие «Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- подтягиваться, отжиматься;

- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10-11 КЛАССЫ

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 ч.)			
1 ч.	Комплекс ГТО в образовательной организации.	Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	Описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО.
1 ч.	Физическая подготовка.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.	Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. Знают виды испытаний комплекса. Составляют план занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
Раздел 2. Физическое совершенствование (26 ч.)			
5 ч.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время занятий. Соблюдают технику

		метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 10 м.	безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.
3 ч.	Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
3 ч.	Упражнения для развития силы	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
2 ч.	Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, игровые задания и подвижные игры.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.

2 ч.	Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.
3 ч.	Упражнения прикладной направленности: Стрельба из пневматической винтовки.	Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений - сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).	Проводят самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определяют их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки. Демонстрируют вариативное выполнение разученных упражнений. Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы по стрельбе комплекса ГТО.
8 ч.	Соревнования	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.	
Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 часов)			
5 ч.	Стартовый, промежуточный и итоговый контроль.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО».	Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО. Демонстрируют максимальные результаты при сдаче норм ГТО. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Участвуют в соревнованиях различных уровней.
ИТОГО: 33 часа			

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016	1	-
3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
5.	Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.	1	-
Список литературы для учащихся			
1.	Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 256 с.	5	-
2.	Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 255 с.	5	-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы			
1.	Секундомер	2	-
2.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
3.	Пульсометр	0	1
4.	Весы медицинские с ростомером	0	1
5.	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование			
1.	Перекладина гимнастическая	5	-
2.	Скамейка гимнастическая	3	-
3.	Стенка гимнастическая	6	-

4.	Маты гимнастические	8	-
5.	Скамейка атлетическая наклонная	6	-
6.	Гантели наборные	10	-
7.	Мяч набивной 1 кг, 2 кг, 5 кг	18	-
8.	Мяч теннисный, мяч малый 150 г	10	-
9.	Гранаты 500 гр, 700 гр	10	-
10.	Скакалка гимнастическая	30	-
11.	Палка гимнастическая	20	-
12.	Планка для прыжков в высоту	1	-
13.	Стойка для прыжков в высоту	2	-
14.	Рулетка измерительная 10 м	1	-
15.	Номера нагрудные	10	-
16.	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
17.	Лыжные ботинки	20	-
18.	Эстафетные палочки	6	-
19.	Конусы (оранжевые)	10	-
20.	Флажки стартовые	2	-
21.	Винтовка пневматическая	2	-

Дополнительная литература

1. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н.Ж. Булгакова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 344 с.
3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]/ П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 114 с.
6. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: издательство «Спорт», 2016. - 216 с.
7. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10-11 классы**

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	ЦОР/ЭОР
		Всего	ПР		
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 ч.)					
1	Комплекс ГТО в образовательной организации.	1		01.09.	
2	Физическая подготовка.	1		08.09.	
Раздел 2. Физическое совершенствование (26 ч.)					
3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования.	1	1	15.09.	
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м;	1	1	22.09.	
5	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега.	1	1	29.09.	
6	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки через препятствия.	1	1	06.10.	
7	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 10 м.	1	1	13.10.	

8	Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут,	1	1	20.10.	
9	Упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции (2 км, 3 км).	1		27.10.	
10	Упражнения для развития выносливости. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	1	03.11.	
11	Упражнения для развития силы. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях.	1	1	10.11.	
12	Упражнения для развития силы. Приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке.	1	1	17.11.	
13	Упражнения для развития силы. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	1	24.11.	
14	Упражнения для развития координационных способностей Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	1	01.12.	
15	Упражнения для развития координационных способностей. Игровые задания и подвижные игры.	1	1	09.12.	
16	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра.	1		15.12.	
17	Упражнения для развития гибкости. Выпады вперёд и в сторону, полушпагат.	1	1	22.12.	
18	Упражнения прикладной направленности. Стрельба из пневматической винтовки. Прицеливание. Имитация выстрела.	1	1	29.12.	
19	Упражнения прикладной направленности. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем.	1	1	19.01.	
20	Упражнения прикладной направленности. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений - сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м).	1	1	26.01.	
21	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	02.02.	
22	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	09.02.	
23	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени	1	1	16.02.	

	ВФСК «ГТО».				
24	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	23.02.	
25	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	01.03.	
26	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	08.03.	
27	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	1	1	15.04.	
28	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».		1	22.04.	
Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 часов)					
29	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО»	1	1	29.04.	
30	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО»	1	1	03.05.	
31	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО»	1	1	10.05.	
32	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО»	1	1	17.05.	
33	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО»	1	1	24.05.	
		33	31		