

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Школа «КвантУм» имени Героя Советского Союза Василия Фабричного  
(МБОУ Школа «КвантУм»)**



Рассмотрена на педагогическом совете от «23» августа 2024 № 1  
Согласована экспертно-методическим советом от «26» августа 2024 № 1

Утверждаю  
Заместитель директора  
«28» августа 2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»  
для учащихся 10 - 11 классов среднего общего образования  
на 2024– 2025 учебный год

Составитель: Титова Е.В.  
Должность: учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в 3 центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

Нормативно-правовые основания разработки курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО).

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»

#### *Образовательная*

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

#### *Воспитательная*

- воспитание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

## *Развивающая*

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Общее число часов, – 67: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 33 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

### **10 КЛАСС**

#### **Основы знаний.**

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-ой и 6-ой ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

#### **Занятия образовательно-познавательной направленности**

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. 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.

#### **Физическое совершенствование.**

Развитие двигательных способностей. Бег на 100 м. Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м. Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м). Бег на 2 (3) км. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

*Подтягивание из виса* на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса на низкой перекладине (девушки) на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах). ми, одной ногой. *Прыжки в длину с места* через ленту

(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

*Поднимание туловища* из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Наклоны туловища* назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

*Метание гранаты на дальность.* Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Способы самостоятельной двигательной активности.**

Проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

## **11 КЛАСС**

### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 6-ой 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.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. 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.

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 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, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг., прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО, выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки, поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин., броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м., метание гранаты на дальность, имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов, метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты), метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Способы самостоятельной двигательной активности.**

Проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

### **10 КЛАСС**

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

#### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):*

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:*

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся сокружающими людьми:*

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и добродушное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:*

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:*

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

*Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:*

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

*Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:*

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения ООП представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. 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.

### **2. 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.

### **3. 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.

#### **Предметные результаты**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «подготовка к сдаче норм ГТО» на уровне среднего общего образования:

#### ***К окончанию обучения в 10 классе обучающийся на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***К окончанию обучения в 10 классе обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **11 КЛАСС**

### **Планируемые личностные результаты**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к

общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):*

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:*

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся сокружающими людьми:*

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:*

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- 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;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:*

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

*Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:*

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

*Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:*

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения ООП представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

*К окончанию обучения в 11 классе обучающийся на базовом уровне 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.

## **2. 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.

## **3. 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.

### **Предметные результаты**

В результате изучения курса внеурочной деятельности «подготовка к сдаче норм ГТО» на уровне среднего общего образования:

### ***Выпускник на базовом уровне научится:***

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***К окончанию обучения в 11 классе обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:***

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

***Формы занятий:*** соревнования, эстафеты.

## **СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

### ***Оценка предметных результатов***

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: –сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий, –сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Средством оценки планируемых результатов выступают учебные задания, проверяющие способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, предусматривающие:

– вариативные пути решения (например, содержащие избыточные для решения проблемы данные или с недостающими данными, или предполагающие выбор оснований для решения проблемы);

– комплексные задания, ориентированные на проверку целого комплекса умений;

–компетентностно-ориентированные задания, позволяющие оценивать сформированность группы различных умений и базирующиеся на контексте ситуаций «жизненного» характера.



В соответствии с примерной основной общеобразовательной программой среднего общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются: система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, способы двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования.

**Критерии оценивания предметных результатов:**

- 1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование)
- 2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Методы оценивания: наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

**Физическое совершенствование**

**Техника выполнения двигательного действия**

Методы оценивания: наблюдения, контрольные испытания (тесты).

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 10 класса (15 лет)**

**Вступень ГТО**

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
2	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19

6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
8	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
11	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27

**Оценка уровня физической подготовленности учащихся 11 класса (16-17 лет)**

**VI ступень ГТО**

№	Испытания (тесты)	Оценка					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
3	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17

8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
11	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22
12	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>							
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся	1	0	1	знакомятся с видами испытаний (тестов) 5-ой и 6-ой ступени комплекса ГТО; изучают нормативные требования	Устный опрос	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
1.2	Занятия образовательно-познавательной направленности	1	0	1	знакомятся с формами и содержанием самостоятельных занятий;  планируют организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности;  изучают способы регулирования физических нагрузок и	Устный опрос	<a href="https://www.youtube.com/@GTO_team/shorts">https://www.youtube.com/@GTO_team/shorts</a>

					контроля за ними во время занятий физическими упражнениям; изучают взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»</b>							
1.1	Спортивная подготовка	28	0	28	разучивают и выполняют упражнения на развитие двигательных умений и навыков для сдачи норм ГТО	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5586/start/197030/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/start/172411/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/s</a>

							<a href="http://tart/95733/">tart/95733/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>28</b>					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности</b>							
3.1	Спортивное мероприятие «А ну-ка, юноши!»	1	0	1	совершенствуют свои навыки в спортивном мероприятии	Зачет	<a href="https://infourok.ru/konkurs-dlya-yunoshej-starsheklassnikov-a-nu-ka-parni-6210161.html">https://infourok.ru/konkurs-dlya-yunoshej-starsheklassnikov-a-nu-ka-parni-6210161.html</a>
3.2	Спортивное мероприятие «А ну-ка, девушки!»	1	0	1	совершенствуют свои навыки в спортивном мероприятии	Зачет	<a href="https://infourok.ru/scenariy-provedeniya-konkursa-a-nu-ka-devushki-klass-382167.html">https://infourok.ru/scenariy-provedeniya-konkursa-a-nu-ka-devushki-klass-382167.html</a>
3.2	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	2	0	2	совершенствуют свои навыки в спортивном мероприятии	Зачет	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	0	34			

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>							
1.1	Возрождение ВФСК «ГТО».	1	0	1	знакомятся с видами испытаний (тестов) и 6-ой ступени комплекса ГТО; изучают нормативные требования  изучают историю возрождения комплекса ГТО.	Устный опрос	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
1.2	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью	1	0	1	руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний; характеризуют виды испытаний комплекса; осваивают общие требования по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий; используют в самостоятельных занятиях упражнения по	Устный опрос	<a href="https://www.youtube.com/@GTO_team/shorts">https://www.youtube.com/@GTO_team/shorts</a>

					совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Модуль «Спортивная подготовка»</b>							
2.1	Спортивная подготовка	29	0	29	<p>определяют степень утомления организма во время занятий; соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений; описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>	Зачет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>



					<p>выполнения заданий; оценивают свою выносливость по приведенным показателям; совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно- спортивного комплекса ГТО;</p> <p>выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы;</p> <p>оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности;</p> <p>осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий;</p> <p>используют игровые упражнения для развития координационных способностей;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности; осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		
<b>Итого по разделу</b>		<b>29</b>					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной активности</b>							
3.1	Спортивное мероприятие «А ну-ка, юноши!»	1	0	1	совершенствуют свои навыки в спортивном мероприятии	Зачет	<a href="https://infourok.ru/konkurs-dlya-yunoshej-starsheklassnikov-a-nu-ka-parni-6210161.html">https://infourok.ru/konkurs-dlya-yunoshej-starsheklassnikov-a-nu-ka-parni-6210161.html</a>
3.2	Спортивное мероприятие «А ну-ка, девушки!»	1	0	2	совершенствуют свои навыки в спортивном мероприятии	Зачет	<a href="https://infourok.ru/scenariy-provedeniya-konkursa-a-nuka-devushki-klass-382167.html">https://infourok.ru/scenariy-provedeniya-konkursa-a-nuka-devushki-klass-382167.html</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>2</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>	0	33			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на занятиях внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Опрос
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Опрос
3	Бег на 100 м.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
4	Бег на 100 м. Контроль.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
5	Бег на 2 (3) км.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
6	Бег на 2 (3) км. Контроль.	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Текущий
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). Контроль.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Текущий
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет

	Контроль.					
11	Рывок гири.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
12	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Текущий
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.Контроль.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Зачет
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Зачет
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Контроль.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Зачет
16	Силовая тренировка.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Текущий
17	Круговая тренировка.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Текущий
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Контроль.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
20	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
21	Комплекс упражнений для гибкости.	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий
22	Комплекс упражнений для гибкости.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
23	«А ну-ка, юноши!».	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
24	«А ну-ка, девушки!».	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
25	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий

26	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
27	Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
28	Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
29	Метание гранаты на дальность.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Текущий
30	Метание гранаты на дальность. Контроль.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
31	Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
32	Комплекс упражнений для развития выносливости.	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
33	«Мы готовы к ГТО!» .	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Зачет
34	«Мы готовы к ГТО!».	1	0	1	26.05.2025 – 30.05.2025	Зачет
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Т.Б. на занятиях внеурочной деятельностью физкультурно-спортивной направленности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	0	1	02.09.2024 – 06.09.2024	Опрос
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.	1	0	1	09.09.2024 – 09.09.2024	Опрос
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м - работа рук, ног, корпуса.	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	Зачет
4	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	0	1	23.09.2024 – 27.09.2024	Зачет
5	Бег 2000-3000 м. в сочетании с дыханием.	1	0	1	30.09.2024 – 04.10.2024	Зачет
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).	1	0	1	14.10.2024 – 18.10.2024	Зачет
7	Бег 2000-3000 м. в сочетании с дыханием.	1	0	1	21.10.2024 – 25.10.2024	Зачет
8	Рывок гири.	1	0	1	28.10.2024 – 01.11.2024	Зачет
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	04.11.2024 – 08.11.2024	Зачет

10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	1	0	1	11.11.2024 – 15.11.2024	Зачет
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). Промежуточный контроль.	1	0	1	25.11.2024 – 29.11.2024	Зачет
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.	1	0	1	02.12.2024 – 06.12.2024	Зачет
13	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	0	1	09.12.2024 – 13.12.2024	Текущий
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	1	16.12.2024 – 20.12.2024	Текущий
15	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	0	1	23.12.2024 – 27.12.2024	Текущий
16	Круговая тренировка.	1	0	1	08.01.2025 – 10.01.2025	Зачет
17	Круговая тренировка.	1	0	1	13.01.2025 – 17.01.2025	Зачет
18	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	0	1	20.01.2025 – 24.01.2025	Текущий
19	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	0	1	27.01.2025 – 31.01.2025	Текущий
20	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	03.02.2025 – 07.02.2025	Текущий
21	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	0	1	10.02.2025 – 14.02.2025	Текущий

22	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	24.02.2025 – 28.02.2025	Текущий
23	«А ну-ка, юноши!».	1	0	1	03.03.2025 – 07.03.2025	Текущий
24	«А ну-ка, девушки!».	1	0	1	10.03.2025 – 14.03.2025	Текущий
25	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	0	1	17.03.2025 – 21.03.2025	Текущий
26	Комплекс упражнений для развития силы.	1	0	1	24.03.2025 – 28.03.2025	Текущий
27	Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	1	0	1	31.03.2025 – 04.04.2025	Текущий
28	Комплекс упражнений для развития взрывной силы.	1	0	1	14.04.2025 – 18.04.2025	Текущий
29	Совершенствование техники метания гранаты с места.	1	0	1	21.04.2025 – 25.04.2025	Зачет
30	Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	0	1	28.04.2025 – 02.05.2025	Зачет
31	Броски набивных мячей 2-5 кг. Упражнения для развития силы.	1	0	1	05.05.2025 – 09.05.2025	Текущий
32	Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 20 минут	1	0	1	12.05.2025 – 16.05.2025	Текущий
33	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	0	1	19.05.2025 – 23.05.2025	Текущий
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>33</b>	<b>0</b>	<b>33</b>		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

<https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения.

<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка

Кольцо баскетбольное

Щит баскетбольный

Мяч баскетбольный (размер 5,6)

Вышка судейская универсальная

Мяч волейбольный

Сетка волейбольная

Линейка для прыжков в длину

Мат гимнастический

Гантели

Гири

Конус

Мяч набивной (медицинбол)

Скакалка гимнастическая

Обруч

Фишки

Перекидное табло

Рулетка металлическая