

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне (ГТО)»

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>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России 	<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>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			<p>России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, вкладе родного края в решение важнейших проблем государства
		<p><i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление ценностного отношения к службе в армии 	<p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте; – личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системное проявление ценностного отношения к службе в армии; – пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
2	Смыслообразование	<p>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание приёмов работы над собой; – владение целеполаганием <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; – демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста 	<p>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – владение навыками развития силы воли и самоконтроля <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональных сфере <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация постоянной добровольной работы над собой; – проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам
		<p>2.2. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; – знание основных 	<p>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</p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание способов

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

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

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>– наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>– наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях</p>

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<p><i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	Воспитывающая ситуация Кейс-метод Беседа
<i>P₂</i> Планирование	<p><i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	Проектирование физкультурно-спортивной деятельности Кейс-метод
<i>P₃</i> Прогнозирование	<p><i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	Кейс-метод Беседа
<i>P₅</i> Оценка	<i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат	Тестовые

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	деятельности с поставленной заранее целью	испытания с последующей самооценкой
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П8</i> Познавательные компетенции	<i>П8.2</i> Владеть навыками разрешения проблем <i>П8.3</i> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания	Анализ проблемных ситуаций Кейс-метод
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<i>К12</i> Сотрудничество	<i>К12.1</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>К12.2</i> Учитывать позиции других участников деятельности <i>К12.3</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого <i>К12.4</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития <i>К12.5</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>К12.6</i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия <i>К12.7</i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений <i>К12.8</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 30м, 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. Сгибание 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», 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. 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.

Плавание

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. Биомеханические особенности техники плавания. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты на воде. Плавание 50 м на результат.

Туризм

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: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Должности в туристской группе. Питание в туристском походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристского быта. Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование без компаса. Компас. Работа с компасом. Работа с картой. Ориентирование по

местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

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.

Стрелковый спорт

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

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).

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовление для стрельбы сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку 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) вверх» 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 вполсилы (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.

Плавание

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. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Элементы и игра в водное поло. Плавание 50 м на результат.

Туризм

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: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Техника безопасности при проведении походов. Подготовка к походу, путешествию, сборам, соревнованиям в полевых условиях. Преодоление препятствий. Основы работы с веревкой. Работа с картой и компасом в походе. Различные виды карт. Рельеф на карте. Горный рельеф. Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты. Изучение района путешествия. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

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.

Стрелковый спорт

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. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовка для стрельбы стоя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на результат.

3. Тематическое планирование

10-11 класс (35/35/70 ч.)

Тема	Количество часов
Обязательная часть	14
Легкая атлетика	7
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
Общая физическая подготовка	7
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

Вариативная часть	21
Легкая атлетика	
Челночный бег 3х10 м	
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)	
Лыжный спорт 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)	
Плавание на 50 м	
Стрелковый спорт Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10м: из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	
Самозащита без оружия	
Туризм	
Итого	35/70

Комментарий для общеобразовательной организации, в текст рабочей программы не включается

В зависимости от выбора испытаний обучающимися и возможностями образовательной организации часы распределяются следующим образом: для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), бронза – 3 испытаний по 7 часов, серебро – 4 испытаний от 5 до 6 часов, золото – 5 испытаний от 3 до 4 часов.