

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Введенская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Огненного выпуска 1941 года»

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

Составитель:  
учитель физической культуры Скородумов П.А.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по курсу «Готов к труду и обороне» (ГТО) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2019, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой

жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

#### **Практическая значимость.**

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

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

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

Срок реализации – 2 года (10-11 классы) - 68 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 |
|                           |   |          |

| Критерии сформированности                                 | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов  |  |
|---|--|--|
|   | 10 класс   | 11 класс   |
| Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное) | <p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b><br/>–наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b><br/>–сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b><br/>–сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России</p> | <p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b><br/>–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> <p><b>Мотивационный компонент:</b><br/>–сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b><br/>–сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</p> |
|   | <p><i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p>  | <p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b><br/>–наличие знаний о воин-</p>  |

| Критерии сформированности | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           | 10 класс   | 11 класс   |
|                           | <p>–наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества;</p> <p>–обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>–проявление ценностного отношения к службе в армии</p>  | <p>ском долге, традициях и истории защиты Отечества;</p> <p>–обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте;</p> <p>–личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>–системное проявление ценностного отношения к службе в армии;</p> <p>–пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты</p> |
| Смыслообразование         | <p><i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–знание приёмов работы над собой;</p> <p>–владение целеполаганием</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>–осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию;</p> <p>–демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста</p> | <p><i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p> <p>–владение навыками развития силы воли и самоконтроля</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональных сфере</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p>                                  |

| Критерии сформированности | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов  |   |
|---------------------------|--|---|
|                           | 10 класс   | 11 класс  |
|                           |  | <p>–демонстрация постоянной добровольной работы над собой;</p> <p>–проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам</p>  |
|                           | <p><i>2.2. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–понимание важности здорового образа жизни для своего будущего;</p> <p>–знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–ориентация на здоровый образ жизни;</p> <p>–установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>–умение противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды;</p> <p>–занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации</p> | <p><i>2.2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–знание способов физического самосовершенствования;</p> <p>–понимание последствий употребления психоактивных веществ</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>–ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>–установка на неприятие вредных привычек</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>–направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.);</p> <p>–пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе</p> |
|                           | <p><i>2.3. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</p> <p><b>Мотивационный компо-</b></p>   | <p><i>2.3. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>–знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Критерии сформированности</b>        | <b>Личностные результаты обучающихся 10-11 классов</b>  |  |
|   | <b>10 класс</b>   | <b>11 класс</b>  |
|   | <p><b>нент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>–понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–интерес к саморазвитию в различных аспектах</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов</li> </ul>   |
| <b>Нравственно-этическая ориентация</b> | <p><i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.);</li> <li>–наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, труд)</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов;</li> <li>–наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе</li> </ul> | <p><i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–осуществление любой деятельности с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и непринятие деструктивного и безнравственного поведения</li> </ul> |
|   | <p><i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–наличие элементарных</li> </ul>  | <p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–наличие знаний об ос-</li> </ul>   |

| Критерии сформированности | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов  |  |
|---------------------------|--|--|
|                           | 10 класс   | 11 класс   |
|                           | <p>знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b><br/>–наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b><br/>–стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>новых эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b><br/>–наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b><br/>–проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях</p> |

## 1.2. Метапредметные планируемые результаты

| Универсальные учебные действия                     | Метапредметные результаты   | Типовые задачи применения УУД  |
|--|---|--|
| <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> |   |  |
| <b><i>P</i><sub>1</sub></b> Целеполагание          | <p><b><i>P</i><sub>1.1</sub></b> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><b><i>P</i><sub>1.2</sub></b> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>  | <p>Воспитывающая ситуация</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Беседа</p>                |
| <b><i>P</i><sub>2</sub></b> Планирование           | <p><b><i>P</i><sub>2.1</sub></b> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><b><i>P</i><sub>2.2</sub></b> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><b><i>P</i><sub>2.3</sub></b> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><b><i>P</i><sub>2.4</sub></b> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> | <p>Проектирование физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Кейс-метод</p> |
| <b><i>P</i><sub>3</sub></b> Прогнозирование        | <p><b><i>P</i><sub>3.1</sub></b> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><b><i>P</i><sub>3.2</sub></b> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p>  | <p>Кейс-метод</p> <p>Беседа</p>  |

| Универсальные учебные действия                        | Метапредметные результаты   | Типовые задачи применения УУД   |
|---|---|---|
|   | <i>P<sub>3.3</sub></i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали  |   |
| <i>P<sub>5</sub></i> Оценка                           | <i>P<sub>5.1</sub></i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью  | Тестовые испытания с последующей самооценкой                                  |
| <b>Познавательные универсальные учебные действия</b>  |   |   |
| <i>P<sub>8</sub></i> Познавательные компетенции       | <i>P<sub>8.2</sub></i> Владеть навыками разрешения проблем<br><i>P<sub>8.3</sub></i> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания   | Анализ проблемных ситуаций<br>Кейс-метод                                      |
| <b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> |   |   |
| <i>K<sub>12</sub></i> Сотрудничество                  | <i>K<sub>12.1</sub></i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий<br><i>K<sub>12.2</sub></i> Учитывать позиции других участников деятельности<br><i>K<sub>12.3</sub></i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого<br><i>K<sub>12.4</sub></i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития<br><i>K<sub>12.5</sub></i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)<br><i>K<sub>12.6</sub></i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия<br><i>K<sub>12.7</sub></i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений<br><i>K<sub>12.8</sub></i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности | Проблемные беседы<br>Коммуникативные практики<br>Игры<br>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. Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег. Бег на результат на 2000м или 3000м.

#### **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:* 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 на результат (юноши) или рывок гири 16 кг (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см на результат (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Общеразвивающий комплекс на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на результат.

## **Вариативная часть**

### **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. Прохождение дистанции на 5 км (юноши); бег на лыжах на 3 км (девушки) на результат или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши); бег по пересеченной местности на 3 км (девушки) на результат.

### **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. 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. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками.

*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 на заданное расстояние, на

дальность. Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) 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. Изготовка 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. 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 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. 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).

## **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 пере-

кладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат или рывок гири 16 кг на результат.

## **Вариативная часть**

### **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. Бег по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

### **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:* Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11, 13-15 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Тройной и шестерной прыжок с места. Прыжки через препятствия. Многоскоки на правой и левой ноге (от 3 до 6 прыжков). 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.

### **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. Изготовление 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.

### **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).

### 3. Тематическое планирование

#### 10-11 класс (34/34/68 ч.)

| Тема                                 | Количество часов |
|--------------------------------------|------------------|
| <b>Обязательная часть – 14 часов</b> |                  |
| Легкая атлетика                      | 7                |
| Общая физическая подготовка          | 7                |
| <b>Вариативная часть – 20 часов</b>  |                  |
| Легкая атлетика                      |                  |
| Лыжный спорт                         |                  |
| Стрелковый спорт                     |                  |
| Туризм                               |                  |
| <b>Итого</b>                         | <b>34/68</b>     |

### 4. Календарно-тематическое планирование

#### 10 класс

#### 34 часа, 1 час в неделю

| № урока | Тема   | Кол-во часов | Дата |
|---------|--|--------------|------|
|         | <b>Обязательная часть – 14 часов из них:</b>   |              |      |
|         | <b>Легкая атлетика – 6 часов</b>   |              |      |
| 1       | 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. | 1            |      |
| 2       | Бег на результат на 30м или 60 м или 100м  | 1            |      |
| 3       | Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег.   | 1            |      |
| 4       | Бег с переменной скоростью на дистанцию до 300 м. Повторный бег с высокого старта на 30–60 м.  | 1            |      |
| 5       | Ускорение на отрезке 60–100 м с последующим бегом по инерции (до 20м).   | 1            |      |
| 6       | Бег на результат 2000 м или бег на 3000 м  | 1            |      |
|         | <b>Общая физическая подготовка – 8 часов</b>   |              |      |
| 7       | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  | 1            |      |
| 8       | Упражнения с гантелями. Упражнения с   | 1            |      |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
|   |   | набивными мячами.   |   |  |
| 9 |   | Упражнения на брусьях. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.   | 1 |  |
| 0 | 1 | Лазание по канату.  | 1 |  |
| 1 | 1 | Основные элементы техники рывка гири: движения, выполняемые ногами; движения, выполняемые руками; движения туловища, дыхание, согласованность движений.   | 1 |  |
| 2 | 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине на результат (юноши) или<br>Рывок гири 16 кг (юноши).<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине на результат 90 см (девушки) или<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |
| 3 | 1 | Общеразвивающий комплекс на гибкость.   | 1 |  |
| 4 | 1 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на результат  | 1 |  |
|   |   | <b>Вариативная часть – 20 часов из них:</b>   |   |  |
|   |   | <b>Лыжный спорт – 5 часов</b>   |   |  |
| 5 | 1 | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.  | 1 |  |
| 6 | 1 | Правила соревнований. Техника лыжных ходов.   | 1 |  |
| 7 | 1 | Техника лыжных ходов.   | 1 |  |
| 8 | 1 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы.   | 1 |  |
| 9 | 1 | Прохождение дистанции на 5 км (юноши); бег на лыжах на 3 км (девушки) на результат.   | 1 |  |
|   |   | <b>Легкая атлетика – 6 часов</b>  |   |  |
| 0 | 2 | Челночный бег 3x10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Основные элементы техники челночного бега. Челночный бег 3x10 м на результат           | 1 |  |
| 1 | 2 | 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.   | 1 |  |
| 2 | 2 | Основные элементы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами: подготовка, отталкивание, полет, приземление. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками.   | 1 |  |
| 3 | 2 | Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат   | 1 |  |

|                                   |   |   |   |  |
|-----------------------------------|---|---|---|--|
| 4                                 | 2 | 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 на заданное расстояние, на дальность. | 1 |  |
| 5                                 | 2 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) на результат.   | 1 |  |
| <b>Стрелковый спорт – 4 часов</b> |   |   |   |  |
| 6                                 | 2 | Стрелковый спорт: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок.  | 1 |  |
| 7                                 | 2 | Изготовка для стрельбы сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт».   | 1 |  |
| 8                                 | 2 | Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку на результат.   | 1 |  |
| 9                                 | 2 | 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 на результат.   | 1 |  |
| <b>Туризм – 5 часов</b>           |   |   |   |  |
| 0                                 | 3 | Туризм: техника безопасности при проведении туристских походов. Должности в туристской группе. Питание в туристском походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила движения в походе.  | 1 |  |
| 1                                 | 3 | Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристского быта.  | 1 |  |
| 2                                 | 3 | Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки.  | 1 |  |
| 3                                 | 3 | 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.   | 1 |  |
| 4                                 | 3 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).   | 1 |  |

## Календарно-тематическое планирование 11 класс

### 34 часа, 1 час в неделю

| № ур<br>о<br>к<br>а | Тема  | Кол-во часов | Дата |
|---------------------|---|--------------|------|
|                     | <b>Обязательная часть – 14 часов из них:</b>  |              |      |
|                     | <b>Легкая атлетика – 6 часов</b>  |              |      |
| 1                   | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника бега по прямой с максимальной скоростью.  | 1            |      |
| 2                   | Техника финиширования. Повторный бег с низкого старта на 30 м. Бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения.                 | 1            |      |
| 3                   | Бег на результат на 60 м и 100 м.   | 1            |      |
| 4                   | Кроссовый бег. Бег с переменной скоростью на дистанцию до 400 м.  | 1            |      |
| 5                   | 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).   | 1            |      |
| 6                   | Бег на результат на 3 км.   | 1            |      |
|                     | <b>Общая физическая подготовка – 8 часов</b>  |              |      |
| 7                   | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. | 1            |      |
| 8                   | Вредные привычки (курение, алкоголизм, употребление наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье.  | 1            |      |
| 9                   | Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи).   | 1            |      |
| 10                  | Гимнастические силовые упражнения (висы, подтягивания, отжимания).  | 1            |      |
| 1                   | Силовые упражнения на тренажерах. Имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса.   | 1            |      |
| 2                   | Соревнования: «Кто быстрее поднимет 10 раз гири в рывке», «Кто дольше продержит гири (гирю) вверх» и т.д.   | 1            |      |
| 3                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат.   | 1            |      |
| 4                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат или рывок гири 16 кг на результат.  | 1            |      |

| <b>Вариативная часть – 20 часов из них:</b> |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b>Лыжный спорт – 5 часов</b>               |   |  |   |
| 5   | 1 | Лыжный спорт: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.   | 1 |
| 6   | 1 | Техника лыжных ходов.  | 1 |
| 7   | 1 | Переход с хода на ход зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  | 1 |
| 8   | 1 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение лидирование, обгон, финиширование и др.   | 1 |
| 9   | 1 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.  | 1 |
| <b>Легкая атлетика – 6 часов</b>            |   |  |   |
| 0   | 2 | 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.  | 1 |
| 1   | 2 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11, 13-15 шагов разбега.  | 1 |
| 2   | 2 | Прыжки в длину с места. Тройной и шестерной прыжок с места. Прыжки через препятствия. Многоскоки на правой и левой ноге (от 3 до 6 прыжков).   | 1 |
| 3   | 2 | Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.   | 1 |
| 4   | 2 | Основные элементы техники метания спортивного снаряда, основы техники безопасности и профилактики травматизма. 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. | 1 |
| 5   | 2 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) и весом 500 г (девушки) на результат.  | 1 |
| <b>Стрелковый спорт – 4 часов</b>           |   |  |   |
| 6   | 2 | Стрелковый спорт: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика.   | 1 |
| 7   | 2 | 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.   | 1 |
| 8   | 2 | Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням.   | 1 |

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 9 | 2 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на результат.  | 1 |  |
|   |   | <b>Туризм – 5 часов</b>   |   |  |
| 0 | 3 | Туризм: техника безопасности при проведении походов. Подготовка к походу, путешествию, сборам, соревнованиям в полевых условиях. Преодоление препятствий. | 1 |  |
| 1 | 3 | Основы работы с веревкой.   | 1 |  |
| 2 | 3 | Работа с картой и компасом в походе. Различные виды карт. Рельеф на карте. Горный рельеф.   | 1 |  |
| 3 | 3 | Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты. Изучение района путешествия.  | 1 |  |
| 4 | 3 | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).   | 1 |  |

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

| /п   | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения  | Имеется в наличии | Необходимо приобрести |
|--|---|-------------------|-----------------------|
| <b>Список литературы для педагога:</b>                             |   |                   |                       |
| .  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).           | 1                 | -                     |
| .  | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.        | 1                 | -                     |
| .  | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс.  | 1                 | -                     |
| .  | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).   | 1                 | -                     |
| <b>Список литературы для учащихся:</b>                             |   |                   |                       |
| .  | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»                           |                   | -                     |
| .  | Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»   |                   | -                     |
| <b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b> |   |                   |                       |
| .  | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций) | 1                 | -                     |

|                                 |  |    |    |
|---------------------------------|--|----|----|
|                                 | Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)                   | 1  | -  |
| <b>Измерительные приборы:</b>   |  |    |    |
|                                 | Компрессор для накачивания мячей   | 0  | 1  |
|                                 | Секундомер   | 2  | -  |
|                                 | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона   | 2  | -  |
|                                 | Пульсомер  | 0  | 1  |
|                                 | Весы медицинские с ростомером  | 0  | 1  |
|                                 | Аптечка медицинская  | 1  | -  |
| <b>Спортивное оборудование:</b> |  |    |    |
|                                 | Брусья гимнастические  | 1  | -  |
|                                 | Перекладина гимнастическая   | 2  | -  |
|                                 | Скамейка гимнастическая  | 3  | -  |
|                                 | Стенка гимнастическая  | 6  | -  |
|                                 | Маты гимнастические  | 4  | -  |
|                                 | Маты поролоновые   | 8  | -  |
|                                 | Скамейка атлетическая наклонная  | 0  | 1  |
|                                 | Гантели наборные   | 0  | 10 |
|                                 | Мяч набивной 1 кг  | 10 | -  |
|                                 | Мяч набивной 2 кг  | 0  | 10 |
|                                 | Мяч набивной 5 кг  | 0  | 10 |
|                                 | Мяч малый 150 г  | 30 | -  |
|                                 | Мяч теннисный  | 30 | -  |
|                                 | Скакалка гимнастическая  | 30 | -  |
|                                 | Палка гимнастическая   | 30 | -  |
|                                 | Планка для прыжков в высоту  | 2  | -  |
|                                 | Стойка для прыжков в высоту  | 4  | -  |
|                                 | Рулетка измерительная 10 м   | 1  | -  |
|                                 | Номера нагрудные   | 10 | -  |
|                                 | Табло перекидное   | 1  | -  |
|                                 | Лыжи (с креплением, палками)   | 20 | -  |
|                                 | Лыжные ботинки   | 20 | -  |
|                                 | Эстафетные палочки   | 6  | -  |
|                                 | Конусы (оранжевые)   | 16 | -  |
|                                 | Фишки  | 50 | -  |
|                                 | Флажки стартовые   | 2  | -  |
|                                 | Винтовка пневматическая  | 8  | -  |
|                                 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок  | 1  | -  |
| <b>Цифровые ресурсы:</b>        |  |    |    |
|                                 | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.       |    |    |
|                                 | <a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО |    |    |
|                                 | <a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения         |    |    |
|                                 | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»            |    |    |

