Комитет администрации города Яровое по образованию

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МС школы Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Медведева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Протокол № 1 Приказ № \_108\_

от «29» августа 2024г. от «30» августа 2024г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Сдаем ГТО»**

**для 10-11 класса**

**среднего общего образования**

**на 2024 – 2025 учебный год**

*Составители:*

Буляков С.Н.

учитель физкультуры

Яровое – 2024

**Содержание рабочей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **стр.** |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности. | 4 |
| 3 | Результаты освоения курса внеурочной деятельности. | 6 |
| 4 | Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 8 |
| 5 | Лист изменений и дополнений | 12 |

# Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности *«Сдаем ГТО»* составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  2. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  3. ФГОС СОО, утвержден Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 [№413](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=432227).
  4. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 г. №ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций»
  5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующими до 1 марта 2027 г. (далее - Гигиенические нормативы);
  6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующими до 1 января 2027 г. (далее - Санитарно-эпидемиологические требования).
  7. Основная образовательная программа школы, разработанная на основе ФГОС.
  8. Положение о рабочей программе школы.

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** программы «Мы готовы к 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 детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

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

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

**Объем учебного времени**: **34 часа**

**Форма обучения**: очная

**Режим занятий**: 1 час в неделю

# Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**IV СТУПЕНЬ**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

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

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**V СТУПЕНЬ**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**VI СТУПЕНЬ**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

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

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

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

*Регулятивные УУД:*

– умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

– умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Тематическое планирование**

**10класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Беседа |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 9 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 27 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов | Виды деятельности |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | Беседа |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 6 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 8 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 9 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 10 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 11 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 12 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 13 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 14 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 15 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 16 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 18 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 19 | Промежуточный контроль. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 21 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 22 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 23 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 24 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 26 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 27 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 28 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Беседа, практическое занятие с игровым элементом |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 30 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 31 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 32 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 33 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| 34 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Практическое занятие с игровым элементом |
| **Итого:** | | 34ч. | |

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Егорова

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**Лист внесений изменений и дополнений в рабочую программу**

**внеурочной деятельности** **для 10-11 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Дата | Характеристика изменений |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основание | |  |

Учитель: / Буляков С.Н.