**Таймырское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Хатангская cредняя школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОРуководитель методич. объединения\_\_\_\_\_\_ «31» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРПищенко И.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«31» августа 2024 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор ТМКОУ «ХСШ №1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Токаренко А.И.«31» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ**

 **НАПРАВЛЕНИЮ « МЫ и ГТО»**

**2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**для 10-11классА**

Составитель:

Учитель 1 категории

Гаврилов Юрий Анатольевич

с/п Хатанга

2024 г.

**Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования. Положением о Всероссийским физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МКОУ «Хатангская СШ №1». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы использующиеся в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

**Цель:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

**Задачи:**

-способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

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

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

-формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

       **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* 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.

       **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

       **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание курса:**

**Место курса в учебном плане.** Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС OOO для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников  по физической  подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной  подготовке,  определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

**Планируемые результаты:**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

* знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
* уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
* правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
* сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

Учебный план

**4-5-я ступень**

**Возрастная группа 15—17 лет (10—11 классы)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Разделы и темы занятий** | **Кол-во****часов** | **теория** | **практика** |
| Раздел 1. Основы знаний |  |  |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации |  | 1 | 1 |  |
| 2 | Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке | 1 |  | 1 |
| Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей |  |  |
| 3 | Бег на 100 м | 2 |  | 2 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 |  | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) | 1 |  | 2 |
| 6 | Рывок гири 16 кг (юноши)  | 2 |  | 2 |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) | 1 |  | 2 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки) | 1 |  | 2 |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 1 |  | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 2 |  | 2 |
| 13 | Метание гранаты на дальность | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Бег на лыжах | 6 | 2 | 4 |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки | 3 | 1 | 2 |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия |  |  |
| 16 | «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | 1 |  | 1 |
| 17 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 2 |  | 2 |
| 18 | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |  | 2 |
| ИТОГО | 34 |  |  |

**Раздел 1**. Основы знаний (2 ч)

**Вводное занятие** (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1** ч). Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Раздел 2**. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)

**Бег на 100 м** (2 ч). Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80— 100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на** 2 (3) **км** (2 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (1ч). Вис**

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса **ГТО.**

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги **(2,5—5** кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность** (1 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах (6** ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция **100** м **(30—32** с — юноши, **38—40** с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5-**—**1** км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35** мин (юноши), **20—25** мин (девушки). Бег на лыжах на результат **5** км (юноши), **3** км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

**Стрельба из пневматической винтовки (3** ч). Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени № 8 на кучность и на результат. Выполнение выстрелов с ограниченным временем. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени № 8 из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция **10** м). Стрелковые игры в тире: «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».

**Раздел№3. Спортивные мероприятия**

Проведение Общешкольных соревнований по стрельбе, в целях выявления лучшего стрелка школы; проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях поверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО

**Содержательное обеспечение разделов программы**

      Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4ступень - 14-15лет

5 ступень - 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 10-11, обязательные тесты:

Бег на короткие  и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

**4 ступень 14-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды испытаний****(тесты)** | **мальчики** | **девочки** |
|  |  | бронза | серебро | **золото** | бронза | серебро | золото |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5.3 | 5.1 | **4.7** | 5.6 | 5.4 | 5.0 |
| Бег 60 м (с) | 9.6 | 9.2 | 8.2 | 10.6 | 10.4 | 9.6 |
| 2 | Бег 2000 м (с) илиБег 3000м | 10.0015.20 | 9.4014.50 | 8.1013.00 | 12.10- | 11.40- | 10.00- |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) илиПрыжок в длину с места (см) | 3.40170 | 3.55190 | 4.15215 | 275150 | 290160 | 3.40180 |
| 4 | Метание мяча 150 (г) | 30 | 34 | 40 | 19 | 21 | 27 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 15 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 9 | Лыжные гонки 3 км (мин,с)Лыжные гонки 5 км (мин,с) | 18.5030.00 | 17.4029.15 | 16.3027.00 | 22.30- | 21.30- | 19.30- |
| 10 | Плавание 50м (мин,с) | 1.25 | 1.15 | 0.55 | 1.30 | 1.20 | 1.03 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

**5 ступень 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Виды испытаний****(тесты)** | **мальчики** | **девочки** |
|  |  | бронза | серебро | **золото** | бронза | серебро | золото |
| 1 | Бег 30 м (с) | 4.9 | 4.7 | **4.4** | 5.7 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 м (с) | 8.8 | 8.5 | 8.0 | 10.5 | 10.1 | 9.3 |
| Бег 100 м (с) | 14.6 | 14.3 | 13.4 | 17.6 | 17.2 | 16.0 |
| 2 | Бег 2000 м (с) илиБег 3000м | -15.00 | -14.30 | -12.40 | 12.00- | 11.20- | 9.50- |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (м) илиПрыжок в длину с места (см) | 3.75195 | 3,85210 | 4.40230 | 285160 | 300170 | 345185 |
| 4 | Метание снаряда весом 700г (м)500 г (м) | 27- | 29- | 35- | -13 | -16 | -20 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 9 | 11 | 14 | - | - |  |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - |  | 11 | 13 | 19 |
| 7 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 9 | Лыжные гонки 3 км (мин,с)Лыжные гонки 5 км (мин,с) | -27.30 | -26.10 | -24.00 | 20.00- | 19.00- | 17.00- |
| 10 | Плавание 50м (мин,с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки, выстрелов, с упора (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой  перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор -  лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов -  5

**Литература**

1.  2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006

4.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987

5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

**Приложение1**

**Учебно-тематическое планирование**

**10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Темы занятий** | **Кол-во****часов** | **По плану** | **фактически** | **Описание примерного содержания занятий** |
| 1 | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. | 1 |  |  | Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. |
| 2 | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. | 1 |  |  | Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. |
| 3 | Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. | 1 |  |  |  Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. |
| 4 | Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. | 1 |  |  |  Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). |
| 5 | Бег на результат. Сдача контрольного норматива. | 1 |  |  | 1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени.2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени. |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. | 1 |  |  | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. |
| 7 | Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. | 1 |  |  | Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером |
| 8 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега. | 1 |  |  | Выполнения упражнений в максимальном темпе. |
| 9 | Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. | 1 |  |  | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. |
| 10 | Бег на короткие дистанции на  результат. | 1 |  |  | 1,2ступень - бег 60м (с) |
| 11 | Обучение финальному усилию в метании с места. | 1 |  |  | Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. |
| 12 | Обучение разбегу в метании малого мяча. | 1 |  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. |
| 13 | Метание с разбега в горизонтальную цель. | 1 |  |  | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 14 | Метание с разбега в вертикальную цель. | 1 |  |  | Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. |
| 15 | Метание в полной координации на дальность. | 1 |  |  | Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. |
| 16 | Сдача контрольного норматива. | 1 |  |  | Метание мяча 150г на результат |
| 17 | Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. | 1 |  |  | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге |
| 18 | Работа попеременным ходом с палками | 1 |  |  | Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 19 | Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом  2500-3000км. | 1 |  |  | Прохождение дистанции в полной координации |
| 20 | Работа рук и ног  коньковым ходом | 1 |  |  | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 21 | Коньковый ход с палками по учебному кругу. | 1 |  |  | Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. |
| 22 | Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.Сдача контрольного норматива | 1 |  |  | Прохождение дистанции в полной координации1ступень – 2км на время или 3км без учета времени.2ступень – 3км на время или 5км без учета времени. |
| 23 | Прыжки из различных  и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. | 1 |  |  | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. | 1 |  |  | Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. |
| 25 | Прыжки через скамейку в длину и высоту. | 1 |  |  | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег  по снегу, по песку, с отягощениями |
| 26 | Прыжок в длину – одинарный, тройной. | 1 |  |  | Прыжки с разного разбега по 3 попытки. |
| 27 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |  | 1и 2 ступень – прыжки с места на результат. |
| 28 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. | 1 |  |  |  Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением. | 1 |  |  | Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. | 1 |  |  | Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. |
| 31 | Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. | 1 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 32 | «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | 1 |  |  | Спортивный праздник: многоборье, эстафеты. |
| 33 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). | 1 |  |  | Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. |
| 34 | Контрольные нормативы по ГТО. | 1 |  |  | Сдача контрольных нормативов. |