

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа №294

РАССМОТРЕНО

Председатель МО по физической
культуре и ОБЗР

Синицына Л.М.
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ школа №294

Заколоткина Е.С.
Приказ №245-од от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4887854)

Мы и ГТО

для обучающихся 10-11 классов

Санкт-Петербург 2024

Общая характеристика курса. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы и ГТО» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 10-11 классах

Цели изучения курса внеурочной деятельности "Мы и ГТО".

Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место курса в образовательной программе. Согласно Учебному плану школы на изучение курса "Мы и ГТО" в 10 классе предусматривается 68 часа при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Мы и ГТО"

1. Физические качества, развитие выносливости, техника безопасности на занятиях

- Правила техники безопасности на занятиях.
- бег в равномерном темпе с относительно невысокой скоростью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5 — 8 до 30 — 60 мин;
- «фартлеки»;
- кроссы;
- преодоление полосы препятствий;
- кроссфит;
- **подтягивания.** Ничего нового, тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх.
- **отжимания.** Также всё, как в школе учили. Ноги вместе, спину держим ровно. Вниз – вдох, вверх – выдох.
- **качание пресса.** Из положения, лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела;
- **выброс ног.** Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
- **прыжки со сменой ног.** Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
 - прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
 - рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
 - имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
 - высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.
 - низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
 - старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.
 - бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
 - бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию можно выполнять с ведением мяча.
 - прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

- передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой – спиной вперед.
- скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).
- быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах).
- из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
- прыжки на одной ноге, прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах, прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
- броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча;
- отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
- наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.
- ускорения 20-30-40 м с набивными мячами.
- силовые эстафеты

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

- упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов;
- упражнения с партнером, с отягощениями;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастическими палками, скакалками, обручами: упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;
- различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- глубокие приседания на всей стопе;
- упражнения на растягивание;
- наклоны вперед с касанием ладоней пола;
- махи, вращения;
- упражнение «барьерный шаг».

5. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях

Упражнения для развития ловкости

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться;
- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки: полоса препятствий, различные лазанья.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия, обводка предметов, перехват передачи;
- подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты.
- акробатические упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретическое занятие	3	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	9	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	16	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	14	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	16	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

11 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Теоретическое занятие	3	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	9	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	16	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	14	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	16	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Календарно-тематическое планирование 10 КЛАСС

№	Тема	Колич. часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Виды физических качеств. Беседа.	05.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	06.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	12.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа 2х500м.	13.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	19.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	20.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
7	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа	26.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
8	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка. Техника безопасности на занятиях.	27.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
9	Бег на результат.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	03.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
10	Бег на результат.	1	Разминка.	04.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

					116.pdf
11	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1	Быстрота как двигательное качество. Техника безопасности на занятиях. Беседа.	10.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
12	Развитие быстроты	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	11.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
13	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	17.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
14	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3x10м	18.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
15	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Разминка в движении. Эстафеты. ОРУ. Старты из различных исходных положений	24.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
16	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Разминка. ОРУ Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Эстафеты.	25.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
17	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	07.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
18	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Разминка в парах с теннисными мячами.	08.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

19	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	14.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
20	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	15.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
21	Развитие быстроты.	1	Разминка. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	21.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
22	Развитие быстроты.	1	Разминка. ОРУ Эстафеты.	22.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
23	Развитие быстроты. Ускорение 3060м.	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	28.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
24	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	29.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
25	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка. Бег 3x10м	05.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
26	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	06.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
27	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	12.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
28	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	1	Техника безопасности на занятиях. Беседа.	13.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

	Техника безопасности на занятиях.				116.pdf
29	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами	19.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
30	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами	20.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
31	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с места	26.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
32	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжковые упражнения на месте и в движении	27.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
33	Прыжки из различных исходных положений.	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с разбега	09.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
34	Прыжки из различных исходных положений.	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места.	10.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
35	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ на развитие силовых качеств, упражнения с предметами. Прыжки	16.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
36	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ на развитие силовых качеств. Упражнения на шведской стенке. Прыжки	17.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
37	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжковая разминка.	23.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			Прыжок в длину		116.pdf
38	Прыжки в длину с разбега.	1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжок на результат.	24.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
39	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	30.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
40	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	31.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
41	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	06.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
42	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	07.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
43	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	13.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
44	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	14.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
45	Упражнения на	1	Разминка.	20.02	http://elar.uspu.ru/bitstr

	развитие гибкости на снарядах.		Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами		eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
46	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	21.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
47	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	27.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
48	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	28.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
49	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	06.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
50	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	07.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf
51	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	13.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/eam/uspu/4138/1/uch00116.pdf

52	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	14.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
53	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	20.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
54	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	21.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
55	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	03.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
56	Бег с одновременным ведением мяча	1	Разминка. Бег 3 по 15 метров с мячами	04.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
57	Бег с одновременным ведением мяча	1	Игровая разминка. Игра «Найди свой мяч»	10.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
58	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	11.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
59	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Разминка в парах с теннисными мячами.	17.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
60	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, стибая ноги к груди	18.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
61	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	24.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

62	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	25.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
63	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Разминка. Бег 3 по 15 метров с мячами	02.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
64	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Найди своего капитана» Игра «Найди свой мяч»	08.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
65	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Простые салки» Игра «Рыбаки и рыбки»	15.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
66	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1	Беговая разминка. Подвижные игры с мячом	16.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
67	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1	Разминка в парах с теннисными мячами.	22.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
68	Беговые и прыжковые эстафеты.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	23.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Виды физических качеств. Беседа.	03.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	04.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	10.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа 2x500м.	11.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	17.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	18.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
7	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа	24.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
8	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка. Техника безопасности на занятиях.	25.09	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
9	Бег на результат.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого	01.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			старта.		
10	Бег на результат.	1	Разминка.	02.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
11	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1	Быстрота как двигательное качество. Техника безопасности на занятиях. Беседа.	08.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
12	Развитие быстроты	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	09.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
13	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	15.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
14	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3x10м	16.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
15	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Разминка в движении. Эстафеты. ОРУ. Старты из различных исходных положений	22.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
16	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Разминка. ОРУ Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Эстафеты.	23.10	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
17	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Основные средства развития скоростно-силовых способностей	06.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
18	Развитие быстроты. Интервальная	1	Разминка в парах с теннисными	12.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/

	тренировка - чередование скорости бега.		мячами.		1/uch00116.pdf
19	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	13.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
20	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	19.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
21	Развитие быстроты.	1	Разминка. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	20.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
22	Развитие быстроты.	1	Разминка. ОРУ Эстафеты.	26.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
23	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	27.11	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
24	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м	03.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
25	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка. Бег 3x10м	04.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
26	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	10.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
27	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	11.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

28	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Беседа.	17.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
29	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами	18.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
30	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами	24.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
31	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с места	25.12	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
32	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжковые упражнения на месте и в движении	08.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
33	Прыжки из различных исходных положений.	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с разбега	14.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
34	Прыжки из различных исходных положений.	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места.	15.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
35	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ на развитие силовых качеств, упражнения с предметами. Прыжки	21.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
36	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость.	22.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			Упражнения на шведской стенке. Прыжки		1/uch00116.pdf
37	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину	28.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
38	Прыжки в длину с разбега.	1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжковые упражнения на месте и в движении	29.01	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
39	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	04.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
40	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	05.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
41	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	11.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
42	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	12.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
43	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	18.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
44	Упражнения на	1	Разминка.	19.02	http://elar.uspu.ru/b

	развитие гибкости на снарядах.		Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты		itstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
45	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	25.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
46	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	26.02	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
47	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	04.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
48	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	05.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
49	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	11.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
50	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	12.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

51	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты	18.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
52	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	19.03	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
53	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.	01.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
54	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	02.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
55	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	08.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
56	Бег с одновременным ведением мяча	1	Разминка. Бег 3 по 15 метров с мячами	09.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
57	Бег с одновременным ведением мяча	1	Игровая разминка. Игра «Найди свой мяч»	15.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
58	Бег с одновременным ведением мяча	1	Основные средства развития скоростно-силовых способностей	16.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
59	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Разминка в парах с теннисными мячами.	22.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
60	Специальные	1	Прыжковая	23.04	http://elar.uspu.ru/b

	беговые и прыжковые упражнения		разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди		itstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
61	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	29.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
62	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	30.04	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
63	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Разминка. Бег 3 по 15 метров с мячами	06.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
64	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Найди своего капитана» Игра «Найди свой мяч»	07.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
65	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	1	Игровая разминка. Игра «Простые салки» Игра «Рыбаки и рыбки»	13.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
66	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1	Основные средства развития скоростно-силовых способностей	14.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
67	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1	Разминка в парах с теннисными мячами.	20.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
68	Беговые и прыжковые эстафеты.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге,	21.05	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			прыжки на месте, сгибая ноги к груди		1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

02.09.24 16:03 (MSK)

Сертификат

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**

29753A2DEAE51FFCF98EC6C0BA373E01

Заколодкина Екатерина Сергеевна, Исполняющий обязанности директора

