

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогический совет  
МАОУ СОШ №5  
Протокол № 8 от 26 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ №5  
О.В. Сафронова  
Приказ № 94 от 26 августа 2024г.



Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования  
МАОУ СОШ №5  
Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Практические занятия по программе ГТО»  
для 10-11 классов

Город Карпинск

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

### **Планируемые личностные результаты:**

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,

умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Предметные результаты:**

##### **Ученик будет знать:**

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

##### **Уметь:**

– владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

– владеть техникой челночного бега;

– прыгать в длину с места, через препятствия;

– бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

– выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

– подтягиваться, отжиматься;

– поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

– метать мяч (снаряд);

– выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

– стрелять из пневматической винтовки.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ 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).

## 1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### V СТУПЕНЬ

№	Темы занятий	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	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.	2	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	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.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	2	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.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	2	1,2ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в	2	Упражнения для кистей рук с гантелями,

	метании с места.		булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	2	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	2	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	2	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.	2	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2	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	2	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	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.	2	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.	2	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.	2	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	2	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	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.	2	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.	2	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Сдача контрольных нормативов.

### Содержание программы.

#### Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

#### Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся.

Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

#### Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

**Теория:** Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

#### **Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

**Теория:**

**Практика:**

**1.Бег на 60 (100) м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**2.Бег на 1, 2 (3) км .** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

#### **3.Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

#### **4.Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

#### **5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

#### **6.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

#### **7.Прыжок в длину в разбега.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

#### **8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см ( натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

#### **9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

#### **Тема 5.**

#### **Зачёт по сдаче норм ВФСК**

**Практика:** Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

## **Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**10 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формируемые УУД (по разделу)	Вид, форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Зачёт		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и	Зачёт		

				нормы Всероссийского комплекса ГТО			
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег на короткие дистанции	Зачёт		
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег на короткие дистанции	Зачёт		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> : проходить тестирование	Текущий		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Текущий		

	60,100м.			<p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	Контрольный	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, делать самостоятельные выводы, планировать работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Зачёт		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь метать с места</p>	Текущий		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч с разбега</p>	Текущий		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и</p>	Текущий		

				сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч в горизонтальную цель			
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч в вертикальную цель	Текущий		
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч на дальность	Зачёт		
16	Сдача контрольного норматива.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения метания мяча	Зачёт		

17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.</p>	Текущий		
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> работа попеременным ходом с палками</p>	Текущий		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Контрольный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	Зачёт		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p><i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	Текущий		

21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Текущий		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Контрольный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Зачёт		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Текущий		
24	Прыжки с	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Текущий		

	подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных п			
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Текущий		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Зачёт		
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Текущий		

	партнера.			<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Комбинированный	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со	Текущий		

				сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах			
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
34	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Зачёт		
35	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Контрольный	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, делать самостоятельные выводы, планировать работу.	Зачёт		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**11 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Формируемые УУД (по разделу)	Вид, форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Зачёт		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и	Зачёт		

				нормы Всероссийского комплекса ГТО			
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег на короткие дистанции	Зачёт		
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять бег на короткие дистанции	Зачёт		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> : проходить тестирование	Текущий		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Текущий		

	60,100м.			<p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>			
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	Контрольный	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, делать самостоятельные выводы, планировать работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Зачёт		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь метать с места</p>	Текущий		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч с разбега</p>	Текущий		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и</p>	Текущий		

				сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч в горизонтальную цель			
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч в вертикальную цель	Текущий		
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> уметь метать малый мяч на дальность	Зачёт		
16	Сдача контрольного норматива.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения метания мяча	Зачёт		

17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.</p>	Текущий		
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> работа попеременным ходом с палками</p>	Текущий		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Контрольный	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	Зачёт		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Комбинированный	<p><i>Регулятивные:</i> применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p><i>Познавательные:</i> давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p>	Текущий		

21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Текущий		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Контрольный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Зачёт		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>	Текущий		
24	Прыжки с	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Текущий		

	подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.			содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных п			
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	Текущий		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.	Зачёт		
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Зачёт		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Текущий		

	партнера.			<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО			
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Комбинированный	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Комбинированный	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со	Текущий		

				сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах			
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Текущий		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Комбинированный	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Текущий		
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Контрольный	<p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, делать самостоятельные выводы, планировать работу.</p>	Зачёт		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730078

Владелец Сафронова Ольга Владимировна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025