

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя школа с. Ныр Тужинского района»

«Обсуждено»

Руководитель ШМО

_____/Воронова Н.В./

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР
КОГОбУ СШ с. Ныр Тужинского
района

_____Мальшева Е.Л.

Утверждаю:

Директор
КОГОбУ СШ с.Ныр
_____Тохтеева Н.Г.
Приказ № 112-ОД от
18.06.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся (10-11 кл.)

Составитель программы:
Игитова Ольга Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Ныр, 2024 г.

Направления развития личности: спортивно-оздоровительное.

Форма реализации курса – спортивная секция.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные планируемые результаты

№	Критерии сформированнос	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	
1	Самоопределени е (личностное, профессионально е, жизненное)	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i></p> <p>Знаниевый компонент: - наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</p> <p>Мотивационный компонент: - сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край. свою Родину</p>	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p>Знаниевый компонент: - наличие системных исторических знаний, понимание места и роли России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире,</p>
№	Критерии сформированнос	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	

		<p>- сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России</p>	<p>уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн) Деятельностный компонент: - сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, вклада родного края в решение</p>
		<p><i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i> Знаниевый компонент: - наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; - обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России Мотивационный компонент: - наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких Деятельностный компонент: - проявление ценностного отношения к службе в армии</p>	<p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i> Знаниевый компонент: - наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; - обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России Мотивационный компонент: - устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте; - личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества Деятельностный компонент: - системное проявление ценностного отношения к</p>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
2	Смыслообразование	<p>2.1. <i>Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание приёмов работы над собой; - владение целеполаганием <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; 	<p>2.1. <i>Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; - владение навыками развития силы воли и самоконтроля <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в

		<p>2.2. <i>Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; - знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентация на здоровый образ жизни; 	<p>2.2. <i>Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание способов физического самосовершенствования; - понимание последствий употребления психоактивных веществ <p>Мотивационный компонент:</p>
№	Критерии	Личностные результаты обучающихся	
		10 класс	11 класс
		<ul style="list-style-type: none"> - установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды; - занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни; - установка на неприятие вредных привычек <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом,

		<p>2.3. <i>Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья 	<p>2.3. <i>Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание различных способов, форм и вариантов самообразования; - понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к саморазвитию в различных аспектах <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов
№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс

3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.); - наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, труд) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов; - наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p>	<p><i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществление любой деятельности с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и неприятие деструктивного и безнравственного поведения
№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс

	<p><i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности 	<p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях
--	---	--

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные	универсальные учебные действия	

P1 Целеполагание	P1.1 Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута P1.2 Ставить и формулировать	Воспитывающая ситуация Кейс-метод Беседа
P2 Планирование	P2.1 Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты	Проектирование физкультурно-спортивной деятельности Кейс-метод
Универсальные учебные	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	P2.2 Самостоятельно составлять планы деятельности P2.3 Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности	
P3 Прогнозирование	P3.1 Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели P3.2 Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели P3.3 Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности,	Кейс-метод Беседа
P5 Оценка	P5.1 Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Тестовые испытания с последующей самооценкой
Познавательные универсальные учебные действия		
П8 Познавательные компетенции	П8.2 Владеть навыками разрешения проблем П8.3 Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению	Анализ проблемных ситуаций Кейс-метод

<p>K12 Сотрудничество</p>	<p>K12.1 Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p>K12.2 Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p>K12.3 Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p>	<p>Проблемные беседы Коммуникативные практики Игры Групповые тренировки</p>
<p>Универсальные</p>	<p>Метапредметные результаты</p>	<p>Типовые задачи применения УУД</p>
	<p>K12.4 Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p>K12.5 При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p>K12.6 Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p>K12.7 Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p>K12.8 Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

10 класс

Обязательная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные элементы техники спринтерского бега: постановка стартовых колодок, низкий старт, стартовый разгон, переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег на 30 метров из разных исходных положений. Бег на результат на 30м, 60 м. Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег. Повторные пробежки на отрезках от 100 до 300 м. Ускорение на отрезке 40–60 м с последующим бегом по инерции. Бег на результат на 2 км.

Общая физическая подготовка:

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчленённо-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству и своему народу.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Лазание по канату. Основные элементы техники рывка гири: движения, выполняемые ногами; движения, выполняемые руками; движения туловища, дыхание, согласованность движений. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.

Вариативная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности:

Челночный бег 3x10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Основные элементы техники челночного бега: высокий старт, бег по дистанции, торможение, поворот. Челночный бег 3x10 м на результат.

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега: подготовка, разбег, отталкивание, полет и приземление. Основные элементы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами: подготовка, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11 разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

Метание спортивного снаряда: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Броски спортивного снаряда снизу вперед-вверх, через голову назад, двумя руками из-за головы вперед. Толчки спортивного снаряда двумя руками от груди из исходного положения ноги врозь и из исходного положения левая нога впереди, правая сзади. Упражнение «мах-скачок». Имитация отдельных фаз техники. Метание спортивного снаряда на заданное расстояние, на дальность.

Лыжная подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов препятствий. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

Плавание

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Биомеханические особенности техники плавания. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты на воде. Плавание 50 м на результат.

Туризм

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Должности в туристской группе. Питание в туристском походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристского быта. Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование без компаса. Компас. Работа с компасом. Работа с картой. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения

самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

Стрелковый спорт

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовка для стрельбы сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку на результат.

Самозащита без оружия

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная схватка на результат.

11 класс

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника бега по прямой с максимальной скоростью. Техника финиширования. Повторный бег с низкого старта на 30 м. Бег с постепенным наращиванием скорости (ускорением); подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Бег на результат на 60 м и 100 м. Кроссовый бег. Бег с переменной скоростью на дистанцию до 400 м. Повторный бег с высокого старта на 40–80 м. Ускорение на отрезке 80–120 м с расслаблением (свободный бег) в середине дистанции (10–15 м). Бег на результат на 3 км.

Общая физическая подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Способы индивидуальной

организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Вредные привычки (курение, алкоголизм, употребление наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи). Гимнастические силовые упражнения (висы, подтягивания, отжимания). Силовые упражнения на тренажерах. Имитационные упражнения без гирь, упражнения с облегченными гирями и гирями соревновательного веса. Соревнования: «Кто быстрее поднимет 10 раз гири в рывке», «Кто дольше продержит гири (гирю) вверх» и т.д. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Рывок гири 16 кг на результат.

Вариативная часть

Легкая атлетика

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности:

Челночный бег 3x10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Стартовое ускорение. Семенящий и стопорящий шаг. Поворот на 180°. Челночный бег 3x10 м на результат.

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления). Прыжки через препятствия; через набивные мячи, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Многоскоки на правой и левой ноге (от 3 до 6 прыжков). Игры с прыжками с

использованием скакалки. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Тройной и шестерной прыжок с места. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11, 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

Метание спортивного снаряда: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Метание спортивного снаряда из различных исходных положений, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную цель. Упражнение «мах-скачок». Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) и весом 500 г (девушки) на результат.

Лыжная подготовка

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с хода на ход зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение лидирование, обгон, финиширование и др. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

Плавание

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно

спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Основные элементы техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и на воде. Элементы и игра в водное поло. Плавание 50 м на результат.

Туризм

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Техника безопасности при проведении походов. Подготовка к походу, путешествию, сборам, соревнованиям в полевых условиях. Преодоление препятствий. Основы работы с веревкой. Работа с картой и компасом в походе. Различные виды карт. Рельеф на карте. Горный рельеф. Туристские возможности родного края, экскурсионные объекты. Изучение района путешествия. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее 10 км).

Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения,

«сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

Самозащита без оружия

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижные игры с элементами единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка на результат.

Стрелковый спорт

Формы деятельности: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения,

«сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Классификация и конструктивные характеристики винтовок. Внутренняя и внешняя баллистика. Виды изготовления для стрельбы из винтовок. Изготовка для стрельбы стоя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Прицеливание с диоптрическим прицелом. Прицеливание с оптическим прицелом. Упражнения «стандарт». Стрельба стоя по мишеням. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на результат.

3. Тематическое планирование

10-11 класс (35/34/69 ч.)

Тема	Количество часов
Обязательная часть	14
Легкая атлетика	7
Бег на 30 м или бег на 60 м или бег на 100 м	4/3
Бег на 2000 м или бег на 3000 м	3
Общая физическая подготовка	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или Рывок гири 16 кг (юноши) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3
Вариативная часть	21
Легкая атлетика	

Челночный бег 3x10 м	
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)	
Лыжный спорт Бег на лыжах на 5 км (юноши) или бег на лыжах на 3 км (девушки) или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) или бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)	
Плавание на 50 м	
Стрелковый спорт Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку, дистанция 10м: из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо электронного оружия	
Самозащита без оружия	
Туризм	
Итого	35/69

Календарно-тематическое планирование 10 класс

Раздел	Содержание занятий	Кол-во занятий	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика (7)				
Спринт (4 часа)	1. Т/Б на занятиях легкой атлетики. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ 6 упражнений X20 м. Установка колодок. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с низкого старта 4 раза. Повторный бег 30 м -6 раз.	1		
	2. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ- 6 упражнений X20 м. Установка колодок. Низкий старт. Стартовый разгон. Повторный бег на 60 м-3 раза. Прыжковая работа- прыжки с места, многоскоки.	1		
	3. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ по кругу через ускорение. Бег на результат 30 м , 60 м. Старты из различных положений.	1		
	4. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. Бег 100 м на результат. Прыжковая со скакалкой.	1		
Бег на средние и длинные дистанции (3 часа)	5. Бег 20 минут в равномерном темпе. ОРУ.СБУ. Силовая работа в парах.	1		
	6. Бег 20 минут в равномерном темпе. ОРУ.СБУ. Техника высокого старта. Бег по виражу. Пробегание виража до 5 раз.	1		
	7. Бег на 2000м (девушки) и на 3000 м. (юноши) на результат.	1		
Общая физическая вка (7 часов)				

Отжимание и подтягивание	8. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (90 см)- девушки. Силовая работа в парах.	1		
	9. Бег 15 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Рывок гири 16 кг. юноши, отжимание- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
	10. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (90 см)- девушки. На результат.	1		
	11. Бег 15 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Рывок гири 16 кг- юноши, отжимание- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу -девушки. На результат.	1		
Упражнения, развивающие гибкость	12. Бег 15 мин. ОРУ. СБУ. Упражнения в парах на силу и гибкость.	1		
	13. Бег 15 мин. ОРУ.СБУ. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на растяжку.	1		
	14. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на результат.	1		
Лыжная подготовка (6 часов)				
	15. Т/Б и профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение 2 км изученными способами. Преодоление впадин и бугров. Повороты в движении.	1		

	16. Правила соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши)	1		
	17. Правила соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши)	1		
	18. Преодоление подъемов, препятствий. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши) свободным стилем.	1		
	19. Спуски с горок, повороты в движении. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши) свободным стилем.	1		
	20. Прохождение 3 км (девушки),) на результат 5 км (юноши)	1		
Стрелковый спорт (3)				
	21. Основы Т/Б. Внутренняя и внешняя баллистика. Изготовка для стрельбы ,сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Тренировочная стрельба.	1		
	22. Изготовка для стрельбы ,сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Тренировочная стрельба. Правила соревнований.	1		
	23. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку на результат.	1		
Плавание (3 часа)				
	24. Основы Т/б и профилактика травматизма. Биомеханические особенности техники плавания. Основные стили плавания. СУ на суше.	1		
	25. Общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	1		
	26. Игры и эстафеты на суше.	1		
Туризм (1 час)				

	27. Т/б при проведении туристических походов. Должности в туристической группе. Питание. Личное и групповое туристическое снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристического быта. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Умение ориентироваться с компасом и без. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о рельефе.	1		
Самозащита без часа)				
	28. Основы Т/б и профилактика травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная схватка.	1		
	29. Учебная схватка на результат.	1		
Легкая атлетика (6				
Челночный бег.	30. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Челночный бег на результат. 3x10 м	1		
Прыжок в длину с места.				
Прыжок в длину с разбега.	31. Основы Т/б. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места на результат	1		
Метание спортивного снаряда.	32. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Подбор разбега. Тренировочные прыжки в длину с разбега.	1		
	33. Бег 10 минут. ОРУ.СБУ. Прыжки в длину с разбега на результат.	1		

	34. Основы Т/б. Основные элементы техники метания спортивного снаряда. Имитация отдельных фаз техники. Тренировочные метания снарядов.	1		
	35. Метание спортивного снаряда весом 700гр (юноши) и весом 500 гр.(девушки) на результат.	1		

Календарно-тематическое планирование 11 класс

Раздел	Содержание занятий	Кол-во занятий	Дата проведения	Корректировка
Легкая атлетика (7)				
Спринт (4 часа)	1. Т/Б на занятиях легкой атлетики. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ 6 упражнений X20 м. Установка колодок. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с низкого старта 4 раза. Повторный бег 30 м -6 раз.	1		
	2. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ- 6 упражнений X20 м. Установка колодок. Низкий старт. Стартовый разгон. Повторный	1		
	3. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ по кругу через ускорение. Бег на результат 30 м , 60 м. Старты из различных положений.	1		
	4. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. Бег 100 м на результат. Прыжковая со скакалкой.	1		
Бег на средние и длинные дистанции (3 часа)	5. Бег 20 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Силовая	1		
	6. Бег 20 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Техника высокого старта. Бег по виражу. Пробегание виража до 5 раз.	1		
	7. Бег на 2000м (девушки) и на 3000 м. (юноши) на результат.	1		
Общая физическая вка (7 часов)				
Отжимание и подтягивание	8. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (90 см)- девушки. Силовая работа в парах.	1		
	9. Бег 15 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Рывок гири 16 кг- юноши, отжимание- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		

	10. Бег 10 мин. в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (90 см)- девушки. На	1		
	11. Бег 15 минут в равномерном темпе. ОРУ. СБУ. Рывок гири 16 кг- юноши, отжимание- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		
Упражнения, развивающие гибкость	12. Бег 15 мин. ОРУ. СБУ. Упражнения в парах на силу и гибкость.	1		
	13. Бег 15 мин. ОРУ.СБУ. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на растяжку.	1		
	14. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье на результат.	1		
Лыжная подготовка (6 часов)				
	15. Т/Б и профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение 2 км изученными способами. Преодоление впадин и бугров. Повороты в	1		
	16. Правила соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши)	1		
	17. Использование мазей. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши) свободным стилем.	1		
	18. Преодоление подъемов, препятствий. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши) свободным стилем.	1		
	19. Спуски с горок, повороты в движении. Прохождение 5 км (девушки), 6 км (юноши) свободным стилем.	1		
	20. Прохождение 3 км (девушки),5 км (юноши) на результат	1		
Стрелковый спорт (3)				
	21. Основы Т/Б.Внутренняя и внешняя баллистика. Изготовка для стрельбы ,сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Тренировочная стрельба.	1		
	22. Изготовка для стрельбы ,сидя: особенности прицеливания, нажатие на спуск, дыхание стрелка. Тренировочная стрельба. Правила соревнований.	1		

		23. Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол или стойку на результат.	1		
Плавание (3 часа)					
		24. Основы Т/б и профилактика травматизма. Биомеханические особенности техники плавания. Основные стили плавания. СУ на суше. Проплывание до 200 м свободным стилем.	1		
		25. СУ на суше в воде. Проплывание до 200 м свободным стилем. Прыжки в воду. Старт.	1		
		26. Проплывание 50 м на результат. Прыжки в воду.	1		
Туризм (1 час)					
		27. Т/б при проведении туристических походов. Должности в туристической группе. Питание. Личное и групповое туристическое снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристического быта. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Умение ориентироваться с компасом и без. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о	1		
Самозащита (без часа)					
		28. Основы Т/б и профилактика травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная	1		
		29. Учебная схватка на результат.	1		
Легкая атлетика (6					
Челночный бег.		30. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Челночный бег на результат. 3x10 м	1		
Прыжок в длину с места.	с	31. Основы Т/б. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с места на результат	1		
Прыжок в длину с разбега.	с	32. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Подбор разбега. Тренировочные прыжки в	1		
Метание спортивного снаряда.		33. Бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с разбега на	1		
		34. Основы Т/б. Основные элементы техники метания спортивного снаряда. Имитация отдельных фаз техники. Тренировочные	1		

	35. Метание спортивного снаряда весом 700гр (юноши) и весом 500 гр.(девушки) на результат.	1		
--	---	---	--	--

Оценочные материалы

Оценочные материалы при реализации курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» представлены в используемом учебно-методическом комплексе. В методическом пособии «Подготовка учащихся 1- 11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Москва, под редакцией Погадаева Г.И., таблицах «Готов к труду и обороне».

