

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 294 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
Председатель
МО учителей физической
культуры и ОБЗР

Синицына Л.М.
Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ГБОУ школа №294

Бутяев М.А.
Приказ №235-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
"Мы и ГТО "
для обучающихся 10-11 классов

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

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. А в 11 классе 34 часа при 34 неделях учебного года, из расчета 1 час 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 верней 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 ладошки 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 туже 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 пояс, на 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	2	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
2	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	6	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	7	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	5	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	7	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	7	http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

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.		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		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.		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.		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		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.		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		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.		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.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
10	Бег на результат.	1	Разминка.		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.		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.		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
14	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3x10м		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		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.		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.		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.		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		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.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
21	Развитие быстроты.	1	Разминка. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3х10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
22	Развитие быстроты.	1	Разминка. ОРУ Эстафеты.		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.		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 3х10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
25	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка. Бег 3х10м		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		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.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
28	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.	1	Техника безопасности на занятиях. Беседа.		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		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		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		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
33	Прыжки из различных исходных положений.	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с разбега		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.		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		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
37	Прыжки в длину с разбега	1	Прыжковая разминка.		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.		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		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		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		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		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		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
45	Упражнения на	1	Разминка.		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.		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		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		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.		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		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		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		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.		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.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
55	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
57	Бег с одновременным ведением мяча	1	Игровая разминка. Игра «Найди свой мяч»		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
58	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
59	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Разминка в парах с теннисными мячами.		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, сгибая ноги к груди		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.		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		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		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»		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»		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		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.		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Коли чество часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательны е ресурсы
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Виды физических качеств. Беседа.		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		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
3	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
4	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
5	Бег на результат.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
6	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1	Быстрота как двигательное качество. Техника безопасности на занятиях. Беседа.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
7	Развитие быстроты	1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
8	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
9	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Разминка. ОРУ Прыжки через скакалку с		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			максимальной частотой вращения. Эстафеты.		1/uch00116.pdf
10	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Основные средства развития скоростно-силовых способностей		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
11	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Разминка в парах с теннисными мячами.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
12	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
13	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
14	Развитие быстроты.	1	Разминка. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
15	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3x10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
16	Развитие быстроты, эстафетный бег.	1	Разминка. Бег 3x10м		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
17	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
18	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			старта.		1/uch00116.pdf
19	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1	Техника безопасности на занятиях. Беседа.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
20	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
21	Техника метания мяча с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ с мячами, упражнения с предметами		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
22	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	1	Прыжковая разминка. Прыжок в длину с места		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
23	Прыжки из различных исходных положений.	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
24	Прыжки в длину с разбега	1	Разминка. Комплекс ОРУ на развитие силовых качеств, упражнения с предметами. Прыжки		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
25	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
26	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf

			скакалками		
27	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
28	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
29	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастические эстафеты.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастические эстафеты		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
31	Бег с одновременным ведением мяча	1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
32	Специальные беговые и прыжковые упражнения	1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
33	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий.	1	Разминка в парах с теннисными мячами.		http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4138/1/uch00116.pdf
34	Беговые и	1	Прыжковая		http://elar.uspu.ru/b

	прыжковые эстафеты.		разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди		itstream/uspu/4138/ 1/uch00116.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бутяев Михаил
Александрович, Директор

01.09.25 16:03 (MSK)

Сертификат
00EA53D6C8B4C455A6C4361469C63EE817