

**Факультативный курс  
для 10 -11 классов  
Готов к труду и обороне**

**1. Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**2. Содержание курса**

**10-11 класс – 140 часов**

**Легкая атлетика. 38 часов**

Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров. Прыжок в длину с места, бег 60 метров. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон. Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту. Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м). Бег по дистанции, финиширование.

**Гимнастика. 34 часа**

Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на брусьях. Круговая тренировка на развитие силы. Упражнения с гантелями, набивными мячами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Упражнения на гибкость, силовая подготовка. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях. Лазание по канату.

**Лыжная подготовка. 32 часа**

Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой». Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?». Торможение «плугом», упором Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км.

**Развитие силовых способностей. 36 часов**

Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками. Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

### 3. Тематическое планирование

10-11 класс

Тема	Общее количество часов
Легкая атлетика	38
Гимнастика.	34
Лыжная подготовка.	32
Развитие силовых способностей.	36
<b>Итого</b>	<b>140</b>

#### Учебное пособие:

Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность : Подготовка к сдаче комплекса ГТО [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М. : Просвещение, 2008. – 128 с.