**АННОТАЦИЯ**

**К рабочей программе по внеурочной деятельности: «Спортивный клуб» для 10-11 классов.**

Программа по внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения ООП СОО, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов спортивного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации обязательной части образовательной программы основного общего образования.

Программа по внеурочной деятельности отражает основные требования ФГОС СОО к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения образовательных программ.

Учебным планом на изучение внеурочной деятельности «Спортивный клуб» отводится 34 часа: по 1 часу в неделю в 10-11 классах.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание. |
| 3. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| 4. | Места закаливания, их оборудование и подготовка. Ознакомление с правилами соревнований по бегу и прыжкам. |
| 5. | Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. |
| 6. | Бег на средние дистанции. Бег 100 м. Эстафетный бег 4\*100 м. |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц ног |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка. |
| 9. | Контрольные упражнения. Бег 60м,100м,челночный бег 3\*10м,прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине. |
| 10. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| 11. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мышц рук |
| 12. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. |
| 13. | Общая физическая и специальная подготовка. Развитие силы мыщц ног. |
| 14. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| 15. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги» |
| 16. | Гигиена спортсмена и закаливание. |
| 17. | Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения на тренажерах. |
| 18. | Бег на средние дистанции до 3000 м. Инструкторская и судейская практика. |
| 19. | Бег на средние дистанции до 800 м. Кроссовая подготовка. |
| 20. | Прыжки в длину с разбега способом « согнув ноги». Инструкторская и судейская практика. |