

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Терентьева Т.А. Протокол №6 от «9» июня 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №43 _____ О.В.Балдина от «29» 08 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №43 _____ Е.С. Карташова Приказ №262 ОД от «30» 08 2023 г.
--	--	---

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**Рабочая программа внеурочной деятельности
на уровень среднего общего образования
«Основы физической подготовки»**

Срок реализации: 2 года

Составители:

Поклад Наталия Ивановна,
Прохоров Дмитрий Сергеевич,
Терентьева Татьяна Александровна,
учителя физической культуры.

Белгород, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа «Основы физической подготовки» спортивно-оздоровительного направления разработана на уровень среднего общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751); Постановления правительства №33 от 17.01.2023 О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО); программы «Внеурочная деятельность - Подготовка к сдаче комплекса ГТО», учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Белгорода.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих

задач:

- ✓ создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
 - ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
 - ✓ развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
 - ✓ обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
 - ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.
- Программа учитывает следующие принципы:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 68 часов, 2 года обучения: 10 класс 34 недели; 11 класс 34 недели; (по 34 часа) в год в 10-11 классах. Возраст обучающихся с 16 до 17 лет. Программа ориентирована на возрастную группу школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» VI ступень 10-11 класс (16-17 лет)

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Место курса. Преподавание курса «**Основы физической подготовки**» рассчитано на учащихся старшей школы 10-11 класс, увлекающихся спортом и физической культурой и является частью внеурочной деятельности спортивно-физкультурного направления.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на

основании справки педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности происходит в рамках выбранной школьниками вида деятельности «Основы физической подготовки», направленной на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

СОДЕРЖАНИЕ

VI ступень (10 класс)

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) VI ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3x10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Бег на 60 м. Бег 100м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 60-100 м. Высокий старт 15-20 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 2 км; 3 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200-400 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Кроссовая подготовка 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности). Техника выполнения. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 20 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Рывок гири. Техника выполнения. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание снаряда на технику. Метание на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 3км, 5км. Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 100метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 100-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 1000-1500м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Самозащита без оружия. ТБ. Защита от захватов.

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

VI ступень (11 класс)

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) VI ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование техники безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 60 м. Бег 100м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 60-100 м. Высокий старт 15-20 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 2 км; 3 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200-400 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Кроссовая подготовка 3 км, 5 км (бег по пересеченной местности). Техника выполнения. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 20 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Рывок гири. Техника выполнения. Упражнения с гантелями. Упражнения для развития силы.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание снаряда на технику. Метание на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 3км, 5км. Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 100метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 100-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 1000-1500м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Самозащита без оружия. ТБ. Защита от захватов.

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Формы проведения занятий (тематические, практические)	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: изучение техники выполнения испытаний, специальной и общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: изучение, техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая подготовка.
Тестовые занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению испытаний

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ для реализации программы

Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты второго уровня:

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты третьего уровня:

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы: Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Тематическое планирование VI ступень

Формы проведения занятий (тематические, практические)	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: изучение техники выполнения испытаний, специальной и общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: изучение, техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая подготовка.
Тестовые занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению испытаний

10 КЛАСС

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Модуль воспитательной программы
1.	<p>Основы знаний 1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) VI ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2.Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. 3.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>	3	<p>http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003?ysclid=lma9cc8j9n859088491 https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf https://www.gto.ru/norms?ysclid=lma8wwozvw429648264 https://www.gto.ru/?ysclid=lma96js6v8438503277 https://kamyshlovsky-region.ru/sotsialnaya-sfera/obrazovanie/bezopasnost/txn%20bezop%20gto.pdf?ysclid=lma929i5nj3456042</p>	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

			https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf?ysclid=lma99e212y156491573	
2.	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей. Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия Самозащита без оружия Кроссовая подготовка Туристический поход</p>	28	https://www.gto.ru/	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3.	<p>Спортивные мероприятия 1.Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 2.Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/4ad212c9c2729e8939dcde9cf3f160e97f7bed9a/?ysclid=lma9ygsz2873108301	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>
	Итого:	34		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

11 класс

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Модуль воспитательной программы
1.	<p>Основы знаний 1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) VI ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2.Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. 3.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>	3	<p>http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202303290003?ysclid=lma9cc8j9n859088491 https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf https://www.gto.ru/norms?ysclid=lma8wwozvw429648264 https://www.gto.ru/?ysclid=lma96js6v8438503277 https://kamyshlovsky-region.ru/sotsialnaya-sfera/obrazovanie/bezopasnost/technika-bezopasnosti-gto.pdf?ysclid=lma929i5nj3456042 https://rcsp.nso.ru/sites/rcsp.nso.ru/wodby_files/files/document/2023/07/documents/20230700_14.pdf?ysclid=lma99e212y156491573</p>	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>
2.	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей. Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия Самозащита без оружия Кроссовая подготовка Туристический поход</p>	28	<p>https://www.gto.ru/</p>	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения; -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

3.	<p>Спортивные мероприятия 1. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 2. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/4ad212c9c2729e8939dcde9cf3f160e97f7bed9a/?ysclid=ima9ygsz2873108301	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>
	Итого:	34		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Тематический план 10 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) VI ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОСПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Игры и эстафеты.	1
3	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м, 100м. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м,60м,100м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2-3 км. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание снаряда на дальность. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы: с места, с шага. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). . Игры и эстафеты.	1
10	Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

11	Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Рывок гири. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивное мероприятие: соревнование-тестирование.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «пугом». Подвижные игры и эстафеты. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3-5 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Спортивное мероприятие: соревнование-тестирование.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплавание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Тематический план 11 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) VI ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОСПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Игры и эстафеты.	1
3	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 60м, 100м. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м,60м,100м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2-3 км. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание снаряда на дальность. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы: с места, с шага. Игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

9	Понятие ОФП И СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
10	Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов.	1
11	Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Рывок гири. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивное мероприятие: соревнование-тестирование.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «пугом». Подвижные игры и эстафеты. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3-5 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 3 км, 5 км. Игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Спортивное мероприятие: соревнование-тестирование.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплывание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности 3 км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1