

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

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Терентьева Т.А. Протокол №5 от «25»июня 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №43 _____ от «__» ____ 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №43 _____ Е.С. Карташова Приказ №__ от «__» ____ 2021 г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности
на уровень среднего общего образования
«Основы физической подготовки»
(курс 10-11 классы)
Срок реализации: 2 года**

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

Белгород, 2021

І. Пояснительная записка

Данная рабочая программа «**Основы физической подготовки**» спортивно-оздоровительного направления, является модифицированной, разработана на уровень среднего общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе авторской программы «**Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО**»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016; рабочих программ «**Физическая культура**» Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы»; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г.Белгорода, разработанной в соответствии с методическими рекомендациями «**Примерной программы воспитания**»; Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «**Готов к труду и обороне**» (ГТО).

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:

- *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» V 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.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности осуществляется через **Модуль «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования».**

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.

I. Планируемые результаты для реализации программы

Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;

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

- 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.
- 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:

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

- 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:

- 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.

II. Содержание программы внеурочной деятельности

V ступень (10 класс)

Основы знаний.

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

Виды испытаний (тестов) V ступеней 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.

Бег на 30 м. 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.

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

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

пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

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»

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 100-метровых 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. 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.

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.

V ступень (11 класс)

Основы знаний.

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

Виды испытаний (тестов) V ступеней 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.

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

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.

Бег на 30 м. 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.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девчушки) 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 разбега. Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

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.

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

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 скольльзящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 100-метровых 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. 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.

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.

III. Тематическое планирование
Годовой учебно-тематический план V ступень

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»
		V ступень 10-11 класс (16-17 лет)	
1	<p>Основы знаний</p> <p>1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) V ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2.Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки).</p> <p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения.</p> <p>3.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>	3	<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>-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».</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p> <p>Легкая атлетика.</p> <p>Силовая подготовка.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Плавание</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Туристический поход</p>	28	<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</p>

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

			социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.
3	<p>Спортивные мероприятия 1. Лично–командные соревнования. 2. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 3. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.</p>	3	-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.
	Итого:	34	

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) V ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные 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. Подвижные 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). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1

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

II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method 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 30м; 60м, 100м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method 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. https://www.gto.ru/#gto-method 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. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method 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. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования. Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание снаряда на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Подвижные игры и эстафеты.	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 «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование: 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. https://www.gto.ru/#gto-method 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Ознакомление: Стрельба из электронного оружия. 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплавание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплавание 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: https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

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) V степени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные 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. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний	1

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

	(возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method 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 30м; 60м, 100м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method 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. https://www.gto.ru/#gto-method 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. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method 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. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание снаряда на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования. Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы: с места, с шага.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание снаряда на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки). Подвижные игры и эстафеты.	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 «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование: 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации,	1

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

	документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Ознакомление: Стрельба из электронного оружия. 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method 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. https://www.gto.ru/#gto-method 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: https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method 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	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. 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. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

IV. Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном

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

зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

V. Технологии

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

VI. Список использованной литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 года.
2. Приказ №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» на 2018-2021 годы
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Федеральный Государственный Общеобразовательный Стандарт начального общего образования.
5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
6. Рабочие программы «Физическая культура»; Предметная линия учебников В.И. Ляха «10- 11 классы»