

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ГТО - путь к здоровью»
(предметной области физическая культура
для 10-11 классов
МБОУ-СОШ №20 г. Орла)

Орел ,2024г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принимая во внимание главную цель развития системы школьного образования и необходимость решения вышеуказанных задач в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с

разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от простого к сложному.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

Изучение программы «ГТО - путь к здоровью» в 10-11 классах должно обеспечивать появление следующих ценностных ориентиров:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:
 - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с художественной культурой родного края;
- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и

самовоспитанию:

— развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

• развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

— развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

— формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей.

— принятие личностью базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций.

Часть 1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10 класс

Развитие прыгучести- 10 часов

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

Гимнастика- 8 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. Упражнения на брусьях, на перекладине.
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря
9. Лазание по канату без помощи ног

Развитие координационных способностей – 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации

Развитие силовых способностей- 10 часов

1. Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусках.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

11 класс

Легкая атлетика. 10 часов

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

Развитие силовых способностей. 8 часов

1. Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусках.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
9. Лазание по канату.

Развитие координационных способностей – 6 часов

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации

Развитие прыгучести. 10 часов

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

Часть 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межкультурная толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодежных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях просоциального характера);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;
- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять учебную и познавательную деятельность как «полнезависимую», устойчивую в отношении помех;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, отличные от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся научится:

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.
- проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
- планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».
- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Часть 3. Тематическое планирование

10 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.	1	https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
4	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
5	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
7	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
8	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
9	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b4575
10	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
2	Акробатические упражнения, упр. на бревне	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b457_2
3	Лазание по канату без помощи ног	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
4	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
5	Упражнения на брусьях, на перекладине.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
6	ОРУ. Прыжки через скакалку. Лазание по канату без помощи ног	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
7	Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
8	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
1	Инструктаж по ТБ.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
2	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
4	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
5	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
6	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
1	Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
2	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
3	Лазание по канату.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
4	Упражнения с гантелями, набивными мячами. Упражнения на брусьях.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
5	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
6	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
7	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
8	Круговая тренировка на развитие силы.	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5
9	Фестиваль ГТО	2	https://www.gtoons/56eacbb1b5cf1c28018b457_5

			cf1c28018b457 5
	Общее количество	34	

11 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.	1	https://www.gtoru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
2	Прыжок в длину с места, бег 60 метров.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
6	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
7	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
8	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
9	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).	1	https://www.gtoons/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5
10	Бег по дистанции, финиширование.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5_cf1c28018b457 5

1	Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
2	Упражнения на брусьях.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
3	Круговая тренировка на развитие силы.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
4	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
5	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
6	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
7	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
8	Лазание по канату.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
1	Инструктаж по ТБ.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
2	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
4	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
5	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
6	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
5	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
6	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
7	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
8	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.	1	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
9	Фестиваль ГТО	2	https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM
	Общее количество	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 10-11 класс, /Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021

1. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский, В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта: научно-методические рекомендации / В.И. Вишневский, В.И. Столяров – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей / О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2003 г. – 123 с.
4. Детские подвижные веселые игры со всего мира . Режим доступа – http://womenlot.ru/dom/igry_narodov_mira.html
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. Вузов / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова, Под/ред. Л. В. Русской – М.: Просвещение, 1986 – 79с.
7. О русских народных играх. Режим доступа – <http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-27.html>
8. Примерная образовательная программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся основной школы (10-11 классы). Режим доступа – <http://school10.su/wp-content/uploads/2016/03/Programma-VD-Igrovoe-GTO-dlya-osnovnoy-shkolyi.pdf>
9. Столяров, В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: монография / В.И. Столяров – Саратов.: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.
10. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В.Л. Страковская – М.: Новая школа, 1994. – 288 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>
https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b457_5

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедиапроектор