

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 37  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НЕДОШИВИНА ВЕНИАМИНА ГЕОРГИЕВИЧА  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена

на заседании ШМО учителей

физической культуры

Руководитель ШМО

Х /Халиуллина Д.Г.

Протокол № 1  
«30» августа 2022г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

З /Габитова З.Ф./

«31» августа 2022г.



Утверждаю

Директор MAOU Школа № 37

А / Андреева Т.А./

Приказ № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Игровое ГТО»**

**10-11 класс**

уровень реализации программы: основное общее образование

срок реализации программы: 2 года (2022-2024 учебный год)

Составители: Учитель физической культуры Хазеев Р.Р.

## Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
  2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
  3. Тематическое планирование
- Приложение

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### *Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

### *Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

#### **1. Физические качества, техника безопасности на занятиях**

**Физическое качество** - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях**

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое берегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

## **2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях**

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.

- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.

- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

*Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;

- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;

- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

**4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях**

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### *Личностные результаты*

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### *Метапредметные результаты*

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### *Предметные результаты*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№ п/п	Наименование разделов, блоков, тем	Количество часов	Характеристика деятельности
		<b>Всего</b>	
<b>1</b>	<p><b>Основы знаний.</b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях.</p> <p>2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><i><b>Коммуникативные:</b></i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><i><b>Регулятивные:</b></i> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><i><b>Познавательные:</b></i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i><b>Личностные:</b></i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств</p>
<b>2</b>	<p><b>Двигательные умения и навыки.</b></p> <p><b>Развитие двигательных способностей.</b></p> <p>4. Бег на 60 м.</p> <p>5. Бег на 2(3) км.</p> <p>6. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики).</p> <p>7. Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).</p> <p>8. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).</p> <p>9. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> <p>10. Прыжок в длину с разбега</p> <p>11. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>12. Поднимание туловища из положения</p>	<p><b>28</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>2</b></p> <p><b>1</b></p>	<p><i><b>Коммуникативные:</b></i> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><i><b>Регулятивные:</b></i> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><i><b>Познавательные:</b></i> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><i><b>Личностные:</b></i> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств</p>

	<p>лѐжа на спине за 1 мин.</p> <p>13. Метание мяча 150 гр. На дальность <b>2</b></p> <p>14. Стрельба из пневматической винтовки. <b>2</b></p> <p>15. Туристический поход или проверка туристических навыков в игре «Зарница». <b>2</b></p> <p>16. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости, для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног, развития скоростно-силовых качеств, на развитие быстроты, гибкости, на развитие скоростно-силовых, соревновательные подвижные игры. <b>7</b></p>		
<b>3</b>	<p><b>Спортивные мероприятия</b></p> <p>17. «Сильные, смелые, ловкие, умелые».</p> <p>18. «А ну-ка мальчики!», « А ну-ка девочки!».</p> <p>19. Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».</p>	<b>3</b>	<p><b>Коммуникативные:</b> обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать постановку учебной задачи;</p> <p><b>Познавательные:</b> читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;</p> <p><b>Личностные:</b> формировать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств</p>
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	

**10 класс**  
**Тематическое планирование**

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Дата проведения	
				планируемая	фактическая
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	1 неделя	
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	2 неделя	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.  Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	3 неделя	
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Метание из разных положений на дальность.	4 неделя	
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1	Метание мяча на дальность	5 неделя	
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	6 неделя	
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при	7 неделя	

			проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей аний.		
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	8 неделя	
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	9 неделя	
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	10 неделя	
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	11 неделя	
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	12 неделя	
13	ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя.	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	13 неделя	
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой	14 неделя	

			рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»		
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	15 неделя	
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	16 неделя	
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	17 неделя	
18	<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	18 неделя	
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	19 неделя	
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	20 неделя	
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.	21 неделя	

22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	22 неделя	
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		23 неделя	
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	24 неделя	
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	25 неделя	
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		26 неделя	
27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки в длину с разбега	27 неделя	
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Метание из разных положений на дальность	28 неделя	

29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1		29 неделя	
30	ГТО. <b>Тестирование-</b> челночный бег 3х10 м.	1	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	30 неделя	
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Бег 60 и 100м.	31 неделя	
32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	32 неделя	
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	33 неделя	
34	ГТО. Бег на 1500м	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы П/игры	34 неделя	
	Итого	34 ч.			

**11 класс**  
**Тематическое планирование**

№ урока	Тематика урока	Кол-во часов	Основные элементы содержания программы	Дата проведения	
				планируемая	фактическая
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1	Техника безопасности. Знания о ГТО. Тестирование. Подвижные игры с мячами.	1 неделя	
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с прыжками.	2 неделя	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.  Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Бег 60 и 100м Встречная эстафета.	3 неделя	
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Метание из разных положений на дальность.	4 неделя	
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1	Метание мяча на дальность	5 неделя	
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	6 неделя	
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м., Изучение правил соревнований при	7 неделя	

			проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей аний.		
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Кроссовый бег до 1,5 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	8 неделя	
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Кроссовый бег до 2; 3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	9 неделя	
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные групп. Игра «Футбол»; «Волейбол».	10 неделя	
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Перетягивание каната.	11 неделя	
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	12 неделя	
13	ГТО Подтягивания и отжимания.  Наклон вперед из положения стоя.	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением Подтягивание и отжимание. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	13 неделя	
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой	14 неделя	

			рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»		
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	15 неделя	
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту . Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	16 неделя	
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	17 неделя	
18	<b>Тестирование</b> – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	18 неделя	
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	19 неделя	
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры	20 неделя	
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.	21 неделя	

22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	Теория: “Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений. ”. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конь в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	22 неделя	
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1		23 неделя	
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Упражнения на гимнастической лестнице в висах и упорах. Подтягивание в висе (мальчики); в висе лежа (девочки). Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря. Комплекс на формирование точности и координации движений.	24 неделя	
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр. на отдельные мышечные группы	25 неделя	
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1		26 неделя	
27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Прыжки в длину с разбега	27 неделя	
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Метание из разных положений на дальность	28 неделя	

29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1		29 неделя	
30	ГТО. <b>Тестирование-</b> челночный бег 3х10 м.	1	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	30 неделя	
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Бег 60 и 100м.	31 неделя	
32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Кроссовый бег до 2,3 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	32 неделя	
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Проверка освоения двигательных навыков, для сдачи нормативов ГТО.	33 неделя	
34	ГТО. Бег на 1500м	1	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы П/игры	34 неделя	
	Итого	34 ч.			

**Приложение**  
**Контрольно-измерительные материалы**

IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 18 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	7	9	15

	(количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –	15	20	25	15	20	25

	10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.