

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 369 имени Героя Российской Федерации А.Н.Жихарева
Красносельского района Санкт-Петербурга
(Лицей № 369)

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
курса внеурочной деятельности «ПОДГОТОВКА К ВФСК «ГТО». Физическая
культура»
для обучающихся 10-11 классов
(физкультурно-спортивное направление)

Санкт-Петербург

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДГОТОВКА К ВФСК «ГТО». ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ПОДГОТОВКА К ВФСК «ГТО». Физическая культура» (далее — рабочая программа) разработана в соответствии со следующей официальной правовой информацией:

— Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

— Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

— Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

— Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

— образовательной программы среднего общего образования Лицея № 369.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения образовательной программы среднего общего образования Лицея № 369.

Рабочая программа содержит:

- Пояснительную записку;
- Результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- Содержание курса внеурочной деятельности;
- Тематическое планирование.

Рабочая программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования Лицея № 369, принятой решением Педагогического совета Лицея № 369 (протокол от 29.08.2023 № 1), утвержденной приказом директора Лицея № 369 от 01.09.2023 № 75/21-од.

Выписка-извлечение из основной образовательной программы среднего общего образования Лицея № 369, принятой решением Педагогического совета Лицея № 369 (протокол от 29.08.2023 № 1), утвержденной приказом от 01.09.2023 № 75/21-од

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 369 имени Героя Российской Федерации А.Н.Жихарева Красносельского района Санкт-Петербурга
(Лицей № 369)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «ПОДГОТОВКА К ВФСК «ГТО». Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов
(физкультурно-спортивное направление)

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- основной образовательной программы.

Общая характеристика учебного курса

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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 адаптируемость;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Актуальность программы - в соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. А сдача нормативов комплекса ГТО – это дополнительная физическая активность школьников, которая является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной ее части.

Отличительные особенности программы «К сдаче комплекса ГТО- готов!»

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный Закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы». На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин - «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом. Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. В процессе реализации данной программы, учащиеся не только имеют возможность ознакомиться и опробовать все виды комплекса ГТО, но и планомерно подойти к полной сдаче нормативов данного комплекса, что даёт им

возможность получить Знаки отличия. Так же широкий общественный резонанс вызвало предложение Владимира Путина о том, что результат сдачи норм ГТО (Золотой знак) будет учитываться при поступлении школьников в ВУЗы России.

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:**

Обучающие:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- ознакомление учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

Развивающие

- 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;

Воспитательные

- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- формирование навыка здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Место курса в учебном плане

Данная рабочая программа предназначена для обучающихся 10-11 класса, срок реализации программы — 1 год, рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. При поступлении в объединение подростки должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

4. готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

5. осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

6. осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

7. способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

8. готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

1. проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

3. анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4. устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

5. устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

6. устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

7. устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

8. устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные учебные действия:

1. выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2. вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

3. описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

4. наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5. изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1. составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

2. составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

3. активно взаимодействовать в условиях учебной деятельности, ориентироваться на указания учителя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

4. организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10-11 КЛАСС

В результате освоения курса обучающиеся достигнут следующих предметных результатов:

1. Выделять исторические этапы развития комплекса «ВФСК ГТО»;

2. Раскрывать базовые понятия и термины;

3. Разрабатывать содержание упражнений, определять их направленность и значение для организма;

4. Анализировать особенность выполнения упражнений, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

5. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

6. Выполнять основные технические действия в условиях деятельности;

7. Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств и техники освоенных упражнений.

После окончания обучения, учащиеся получают возможность узнать:

— об истории и особенностях зарождения и развития ВФСК «ГТО».

— понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения;
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе занятий технической подготовкой;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- Результативное участие в различных соревнованиях, фестивалях ГТО;
- Демонстрировать физическую подготовленность к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формой организации деятельности является спортивная секция. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

10-11 КЛАСС

1. Вводное занятие.

Теория: Охрана труда и правила поведения в зале, на стадионе Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице. Гигиенические требования. Самоконтроль на занятиях.

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

Практика: Игры на развитие внимания. Комплекс ОРУ. Строевые приёмы.

2. Основы знаний

2.1. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Внешнее строение тела человека: части тела человека. Показатели физического развития (рост, вес тела, окружность грудной клетки). Правильный режим дня. Правила личной гигиены: гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур. Системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способах простейшего контроля за деятельностью этих систем

Практика: Строевые приёмы. Комплексы ОРУ (типа зарядки, с предметами)

2.2. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория: Значение физических упражнений для здоровья человека. Что такое физическая работоспособность и физическая подготовленность? Простейшие навыки контроля самочувствия: оценка самочувствия по субъективным признакам. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль – измерение ЧСС.

Практика: Комплексы ОРУ (типа зарядки, с предметами). Игры.

2.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Теория: Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики: составление комплекса ОРУ. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Практика: Физические упражнения для физкультминутки: Упражнения для кисти рук, рук, шейного отдела позвоночника, туловища, ног. Дыхательные упражнения. Комплексы ОРУ.

3. Общая физическая подготовка

3.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Практика: Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Седы, упоры и положения лежа на спине, животе, движения ногами в этих положениях. Упражнения с гимнастической палкой. Развитие двигательных способностей (мышечной силы, гибкости).

3.2. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

Теория: Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей. Контрольные упражнения для оценки скоростно-силовых. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

Практика: Развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию преподавателя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; челночный бег 3x10 м, бег на Эстафетный бег. Совершенствование техники бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы).

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости: равномерный, медленный бег до 3 -15 мин, по пересечённой местности, 1000м, 2(3) км.

На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей: бег на дистанции 60м, 400м, 600м, «Круговая эстафета» (расстояние 200м). Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнования 60м, 1000м.

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: спец. прыжковые упражнения, в длину с места, с разбега.

На закрепление навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей: метание мяча 150 г. на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м). Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, лицом в направлении метания; на дальность.

3.3. Развитие выносливости

Теория: биомеханические основы техники бега. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Практика: *На овладение техникой длительного бега:* бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

На развитие выносливости: длительный бег до 20 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

На овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

3.4. Развитие гибкости, координационных способностей.

Теория: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с подростками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Практика: *На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении:* комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения в висах.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

На овладение организаторскими умениями: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

3.5. Развитие силовых способностей.

Теория: Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с подростками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Практика: Укрепление мышц ног - переступание через скакалку одной ногой вперед и назад; то же, но двумя ногами по очереди. (1 мин. в среднем темпе), прыжки через натянутую скакалку двумя ногами (вперед, назад, вперед-назад), подскоки с сопротивлением. Прыжки из приседа с продвижением; то же, со сменой ног в выпаде с активным махом рук. Прыжки боком на одной (на двух) с сопротивлением партнера. Ускорение 5-6 метров в максимальном темпе с сопротивлением партнера. В выпаде прыжки на опорной ноге по 10 раз на каждой. В выпаде прыжки со сменой через препятствие. Стоя на коленях (носки назад) встать махом рук и выполнить ускорение 4-5 метров. Прыжки в длину с активным махом рук. Прыжки боком на одной и двух ногах. Прыжки спиной вперед на одной и двух ногах. Из выпада прыжки над препятствием со сведением ног.

Укрепление мышц верхнего плечевого пояса—упражнения с гантелями, упражнения на силу в парах, сгибания и разгибания рук от пола из разных положений, а также от гимнастической скамьи. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Упражнение «планка», упражнения на «шведской» стенке, комплекс упражнений с набивным мячом.

Укрепление мышц брюшного пресса – поднимание ног в висе на высокой перекладине и на «шведской» стенке, упражнение «складка», упражнения на гимнастических матах, сгибание туловища в положении лежа с вращением в противоположную и одноимённую сторону, вертикальное поднимание таза, упражнение «планка», упражнение «велосипед», упражнение «V», махи ногами, «ножницы» в горизонтальной плоскости.

4. Контрольные испытания и соревнования:

Теория: Правила и техника выполнения контрольных нормативов.

Практические испытания:

- бег на 60 м (сек.)
- бег на 2 км и 3 км
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

- поднимание туловища за 30 сек.
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу и гимнастической скамье.

5. Фестиваль ГТО. Спортивные праздники.

Теория: Для получения знака Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору.

Практика: прием нормативов ВСФК «Готов к труду и обороне» согласно государственным требованиям к уровню физической подготовленности.

Спортивные праздники: «А ну-ка, парни», «Зарница»

2. Итоговое занятие

Подведение итогов. Техника безопасности во время летних каникул, правила дорожного движения. Комплексы упражнений на лето.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ¹

10-11 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	ЦОР/ЭОР
Сентябрь				
1.	Вводное занятие. Охрана труда и правила поведения на занятиях. Форма одежды на занятиях на стадионе, в зале.	теория	1	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
	Теоретическая подготовка		10	
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	теория	3	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
3.	Социокультурные основы	теория	3	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
4.	Олимпиадное движение	теория	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
	Практическая подготовка		25	
5.	Общеразвивающие упражнения	практика	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
6.	Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	практика	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
7.	Развитие выносливости	практика	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
8.	Развитие гибкости, координационных способностей	практика	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
9.	Развитие силовых способностей	практика	4	https://clck.ru/re6XQ РЭШ
10.	Контрольные испытания. Сдача нормативов ВФСК ГТО.	практика	5	https://clck.ru/re6XQ РЭШ

¹ Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания

