**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Белгородской области

Управление образования Белгородского района Белгородской области

МОУ "Бессоновская СОШ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОпротокол педсовета от\_25 августа 2023 г. №1СОГЛАСОВАНОзаместитель директора Измайлова Г. И \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25 августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОдиректор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_З.И.Афанасьеваприказ №111 от 25 августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Подготовка к сдаче ГТО»

для 10-11 классов среднего общего образования

на 2023-2025 учебный год

Бессоновка, 2023

**Пояснительная записка**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.   Данная программа   ставит перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Достичь этой цели можно реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало  положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Целью ВФСК «ГТО» является использование спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования  РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

 Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной развивающей программой внеурочной деятельности, разработанной на основе авторской программы учителя физической культуры Матвеенко Д.О., МБОУ «Лицей №39» г. Москва.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Комплекс призван способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность «Подготовка к сдаче ГТО» по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

**Место программы в образовательном процессе**

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рекомендуется её применение в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А.А. Зданевича. Программа рассчитана на 68 часов , 2 года обучения.

**Цель** внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм и требований ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;

- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Возраст детей, участвующих в реализации программы внеурочной деятельности:14-16 лет.

Программа реализуется на базе МОУ «Бессоновская средняя общеобразовательная школа Белгородского района Белгородской области» в 10-11 классах.

Срок реализации программы: 2023-2025 учебный год. 68 часов.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

Для проведения занятий внеурочной деятельностью используются словесный метод (создание у учащегося предварительного представления об изучаемом материале), практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки), а также метод индивидуального контроля и самоконтроля, тестирование.

При реализации программы применяются следующие формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая тренировка

В формах проведения занятий выделяются этапы изучения, совершенствования, закрепления и повторения материала, этапы самостоятельной работы, групповой и коллективной.

Формы проведения занятий:

Занятия внеурочной деятельностью проводятся 1 раз в неделю; продолжительность занятия – 40 минут.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся 1 года обучения должен уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;

- прыгать в длину с места, через препятствия;

- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

-выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

- подтягиваться, отжиматься;

- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

- метать мяч (снаряд);

- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

- стрелять из пневматической винтовки.

Обучающийся 1 года обучения должен знать:

- Комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

- «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Обучающийся 2 года обучения должен уметь:

*-* уметь сдавать нормы и требования ГТО с максимальными усилиями;

*-* соблюдать правила выполнения норм и требований;

*-* соблюдать технику безопасности во время сдачи норм комплекса ГТО;

*-* выполнять функции секретаря и судьи во время сдачи ВФСК ГТО;

**-** осуществлять разминку при подготовке к сдаче комплекса ГТО;

**-** уметь оказывать первую помощь при травмах во время занятий.

Обучающийся 2 года обучения должен знать:

- Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

- Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

- Первая помощь при травмах во время занятий внеурочной деятельностью.

**Универсальные учебные действия, приобретаемые обучающимися за 2 года:**

Личностные результаты:

 • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

 • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

 • формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

 • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Проверка результативности**

- Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса.

- Проведение СпартИгр ГТО игр между параллельными классами.

- Сдача норм и требований ВФСК ГТО.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2 ГОДА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Количество часов |
| 1 год | 2 год |
| 1 | Вводные занятия с инструктажами по технике безопасности | Первое занятие и перед сдачей контрольных норм | Первое занятие иперед сдачей контрольных норм |
| 2 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 6 | 6 |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств и навыков | 19 | 19 |
| 4 | СпартИгры ГТО.  | 4 | 4 |
| 5 | Сдача норм и требований ВФСК ГТО  | 5 | 5 |
| Итого: | 34 | 34 |

**Учебный план. 1 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Количество часов |
| 1 | Вводные занятия с инструктажами по техникебезопасности | Первое занятие и перед сдачей контрольных норм |
| 2 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.  | 6 |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств и навыков | 19 |
| 4 | СпартИгры ГТО.  | 4 |
| 5 | Сдача норм и требований ВФСК ГТО  | 5 |
| Итого: | 34 |

**Учебно-тематический план. 1 год**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.  | 1 |
| 3 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».  | 4 |
| 4 | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».  | 2 |
| 5 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. | 6 |
| 6 | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50м.  | 2 |
| 7 | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности», «Турпоход». | 4 |
| 8 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».  | 2 |
| 9 | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами. | 4 |
| 10 | Сдача норм и требований ВФСК ГТО | 3 |
| 11 | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами». | 2 |
| 12 | Подвижные игры на развитие силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание спортивного снаряда». «Стрельба». | 3 |
|  | итого | 34 |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО». 1 год.**

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Гуманистические идеи всестороннего гармоничного развития Древней Греции и в наше время.

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

*Упражнения для развития силы:*сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

*Упражнения для развития координационных способностей:*метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

*Упражнения для развития гибкости:*наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

*Соревнования:*выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО», входной контроль, итоговый контроль, Спартианские игры.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица» - для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

«Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы» - на развитие быстроты.

 «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяч водящему», эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза - на развитие выносливости.

 «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Удочка», «Пятнашки» - на развитие скоростно-силовых качеств.

 «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом»,«Эстафеты с перелезанием, лазанием» - на развитие гибкости.

 «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу» - на развитие силы.

 « Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени» - на развитие ловкости.

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

СпартИгры ГТО: Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10-11 классами.

**Учебный план. 2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Количество часов |
| 1 | Вводные занятия с инструктажами по техникебезопасности | Первое занятие и перед сдачей контрольных норм |
| 2 | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.  | 6 |
| 3 | Подвижные игры на развитие физических качеств и навыков | 19 |
| 4 | СпартИгры ГТО.  | 4 |
| 5 | Сдача норм и требований ВФСК ГТО  | 5 |
| Итого: | 34 |

**Учебно-тематический план. 2 год**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 1 |
| 2 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению нормативов «Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Поднимание туловища из положения лежа на спине». | 3 |
| 3 | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 4 |
| 4 | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 100м и плавания на 50м.  | 3 |
| 5 | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности», «Турпоход». | 3 |
| 6 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами».  | 6 |
| 7 | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами. | 2 |
| 8 | Социально-ориентирующая игра «Универсальный многофункциональный центр подготовки и сдачи норм ГТО».Сдача норм и требований ВФСК ГТО | 7 |
| 9 | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами». | 3 |
| 10 | Подвижные игры на развитие силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание спортивного снаряда». «Стрельба». | 2 |
|  | итого | 34 |

**Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО». 2 год.**

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

*Упражнения для развития силы:*сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

*Упражнения для развития координационных способностей:*метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

*Упражнения для развития гибкости:*наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

*Соревнования:*выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО», Спартианские игры.

Подвижные игры.

«Кто сильнее», «Кто дальше», «Толкание ядра», «Эстафета с набивными мячами», «Летучая мышь», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Слон», «Футбол на спине», «Поймай мяч», «Лови мяч» - для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, ног.

«Кто быстрей», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. - на развитие быстроты.

 «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Гонка с выбыванием», различные эстафеты по преодолению полосы препятствия и др., прыжками и бегом в различных сочетаниях, игры с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему - на развитие выносливости.

 «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. - на развитие скоростно-силовых качеств.

 «Кувырок с мячом», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Скамейка вверху», «Эстафеты с передачей мяча снизу, с передвижениями под препятствиями» и др. - на развитие гибкости.

 «Бомбардиры», «Точная подача», различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху, с бросками набивного мяча сверху и др. - на развитие силы.

 «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж» - на развитие ловкости.

Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

СпартИгры ГТО: Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 10-11 классами.

**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**

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

Физическая культура, 10-11 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 10-11 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 10-11 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru
www.school.edu.ru
<https://uchi.ru>

 **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

 Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

 Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

 Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

 Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

 Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)