

Областное государственное общеобразовательное учреждение «Чернянская СОШ№4» Белгородской области

Приложение к образовательной программе СОО ФГОС

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Подготовка к сдаче норм ГТО»  
с учетом  
рабочей программы воспитания  
среднее общее образование  
ФГОС

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности « Подготовка к сдаче комплекса ГТО» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 10-11 классах. Создана на основе авторской программы В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого "Внеурочная деятельность учащихся. Подготовка к сдаче комплекса ГТО ", "Просвещение" 2016, 10-11 классы. Изменений в программу не вносилось.

### **Цели:**

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоническом и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

### **Задачи:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведении здорового образа жизни.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм разных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

***Коммуникативные:***

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Регулятивные:***

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Познавательные:***

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
  - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета, курса**

#### **Основы знаний**

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими

упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (в процессе урока). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

**Бег на 60 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5 – 10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с. с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 60 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Бег на 2 – 3 км.** Бег с постепенным увеличением отрезка. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: 1) бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м и т. д.; 2) бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т. д.; Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин. Подвижные игры; Эстафетный бег с этапами 600-800м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100 – 110 см). Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи ног.



**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 – 15м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 – 70см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Прыжок в длину с разбега.** Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 8-10 шагов разбега на результат.

**Метание мяча на дальность** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо», из исходного положения стоя боком к направлению броска: а). с места. б). с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «пряма – назад» или

«вперед – вниз». На 2 шагаб на месте, в ходьбе, беге. Метание мяча с разбега. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Бег на лыжах.** Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 200 – 400 м – 4 – 5раз. Бег на лыжах на отрезках 500—800м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

**Плавание-** 50 м. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Упражнения для освоения способа «кроль на груди»: 1) попеременные движения ногами на суше, затем на воде; 2) гребковые движения рук на суше, затем на воде; 3) проплывание небольших расстояний с работой одними руками, затем одними ногами, согласуя движения с дыханием; 4) одновременное движение рук и ног вначале с задержкой дыхания, затем в согласовании с дыханием. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом. Подвижные игры на воде.

**Стрельба из пневматической винтовки.** Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасности поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтя о стол. Тренировка в удержании ровной мушки; в задержании дыхания; плавного спуска курка. Выполнение выстрелов по мишени № 8, 5 выстрелов.

### **Спортивные мероприятия**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

### Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы

#### Тематическое планирование 10 класс 5-ая ступень Возрастная группа (16-17 лет)

№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Часы учебного времени	Использование ЭОР	Примечания
1	<p>Инструктаж по Т.Б. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</p> <p>Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО</p>	<p>Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p>	1	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p>	П.1

2	Бег на 30м	Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.2
3	Челночный бег 3 x 10м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.3
4	Смешанное передвижение на 1 км	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.4
5	Метание теннисного мяча в цель	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.5

		процессе освоения.				
6	Подтягивание из виса на перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.6
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.7

8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.8
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.9
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.10
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.11

12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.12
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.13
14	Метание теннисного мяча в цель	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.14
15	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.15
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка девочки!»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.16

		физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу			
17	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.17
18	Плавание	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить нормативы. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают технику безопасности	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.18
19	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.19
20	Плавание	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить нормативы. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают технику безопасности	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.20



21	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попере-менный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.21
22	Бег на лыжах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах .Одновременный одношажный ход на лыжах	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.22
23	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попере-менный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.23
24	Бег на лыжах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах .Одновременный одношажный ход на лыжах	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.24

25	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попере-менный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.25
26	«Веселые старты»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.26
27	Челночный бег 3 x 10м	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств ,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.27
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.28
29	Бег на 30м	Применяют беговые упражнения для	Формирование в кружках, секциях,	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.29

		развития физических качеств ,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу		w.gto.ru/	
30	Метание теннисного мяча в цель	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://ww.w.gto.ru/">https://ww.w.gto.ru/</a>	П.30
31	Подтягивание из виса на перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://ww.w.gto.ru/">https://ww.w.gto.ru/</a>	П.31

32	Смешанное передвижение на 1 км	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств ,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.32
33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.33
34	Подтягивание из виса на перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.34

**Тематическое планирование  
11 класс 5-ая ступень  
Возрастная группа (16-17 лет)**

№ п/п	Наименования разделов и тем	Характеристика основной деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Часы учебного времени	Использование ЭОР	Примечания
-------	-----------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------------------	-----------------------	-------------------	------------

1	<p>Инструктаж по Т.Б. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</p> <p>Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО</p>	<p>Повторяют Инструктаж по ТБ. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p>	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.1
2	Бег на 30м	<p>Демонстрирую вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу</p>	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.2
3	Челночный бег 3 x 10м	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения</p>	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.3

4	Смешанное передвижение на 1 км	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.4
5	Метание теннисного мяча в цель	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.5
6	Подтягивание из виса на перекладине	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.6

7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	<p>Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах</p>	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.7
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения</p>	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.8

9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.9
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.10
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.11
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.12



			другу			
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.13
14	Метание теннисного мяча в цель	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.14
15	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.15
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка девочки!»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств ,выбирают индивидуальный режим физической нагрузки ,контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.16

17	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.17
18	Плавание	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить нормативы. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают технику безопасности	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.18
19	Плавание	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.19
20	Плавание	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить нормативы. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают технику безопасности	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.20
21	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой»,	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.21

		торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа	накопленных социально значимых традиций			
22	Бег на лыжах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах .Одновременный одношажный ход на лыжах	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.22
23	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попере-менный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.23
24	Бег на лыжах	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах .Одновременный одношажный ход на лыжах	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.24
25	Бег на лыжах	Выполняют контрольные упражнения. Попере-менный и одновременный двушажный ход на лыжах .Подъем на склон «лесенкой»,	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.25

		торможение «плугом» на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжа				
26	«Веселые старты»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.26
27	Челночный бег 3 x 10м	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по ее по частоте сердечных сокращений	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.27
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.28
29	Бег на 30м	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по ее по частоте сердечных	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.29

		сокращений	доверительными отношениями друг к другу			
30	Метание теннисного мяча в цель	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Соблюдают правила безопасности. Владеют правилами выполнения броска мяча в парах на точность.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.30
31	Подтягивание из виса на перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.31
32	Смешанное передвижение на 1 км	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют по ее частоте сердечных сокращений	Формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.32

33	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.33
34	Подтягивание из виса на перекладине	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Поддержка в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций	1	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	П.34