

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Программа  
внеурочной деятельности  
«Я сдаю ГТО»  
10 класс  
2021-2022 учебный год

Разработчики: Филатова М.Г.,  
учитель физкультуры

Принята на Педагогическом Совете  
Протокол № 274 от «30» августа 2021 г.



2021

## **Пояснительная записка**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образовательная программа среднего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» учебное пособие для общеобразовательных организаций: В.С Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ п. Надвоицы.
- Рабочей программы воспитания МБОУ СОШ п.Надвоицы от 30.09.2021 №274.

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

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является получение дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, если имеется золотой значок.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Формировать необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, ЗОЖ;
- Способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Разнообразить двигательную и познавательную деятельность учащихся по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ.

- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

#### **Оздоровительные:**

- Развивать основные физические способности (качеств) и повышать функциональные возможности организма;
- Укреплять физическое здоровье;
- Профилактика заболеваний;

#### **Прикладные:**

- Обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Воспитательные** – характеризуются основными направлениями воспитательной работы и отражают:

#### **1.Гражданское воспитание:**

- готовностью к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав;
- готовностью к обсуждению этических проблем, связанных с практическим применением достижений науки в области физической культуры и спорта.

#### **2.Патриотическое воспитание:**

- проявление интереса к прошлому и настоящему физической культуры и спорта России, ценностным отношением к достижениям российских спортсменов, ученых.

#### **3.Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач;
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм.

#### **4.Эстетическое воспитание:**

- способность к эмоциональному и эстетическому восприятию оздоровительных и физкультурных объектов, задач, решений, рассуждений;
- умению видеть физкультурно-оздоровительные закономерности в искусстве, приобщение к уникальному российскому научному наследию;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей.

#### **5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- готовность применять знания в области физической культуры и здорового образа жизни в интересах своего здоровья;
- ведение здорового образа жизни (здоровое питание, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **6.Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач физкультурно-оздоровительной направленности;
- осознание важности физической подготовки на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности.

#### **7.Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение физкультурно-оздоровительных знаний для решения задач в области сохранения окружающей среды;

- планирование поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

## **8. Ценности научного познания:**

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества;
- понимание физической культуры как сферы человеческой деятельности, этапов её развития;
- овладение простейшими навыками исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и здорового образа жизни.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 курса внеурочной деятельности**

**Место курса в учебном плане.** Программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для учащихся 10-11 класса. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

#### **Планируемые результаты:**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО;
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять

физические способности;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

## **Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

**Вводное занятие** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности.** Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (26 ч)**

**Бег на 100 м** ( Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

**Бег на 2 (3) км** Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Вис**

на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

ми, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

**Метание гранаты на дальность** Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Бег на лыжах** Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым

ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция **100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки)** с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков **0,5—1 км** с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение **30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки)**. Бег на лыжах на результат **5 км (юноши), 3 км (девушки)**.

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

### **Раздел №3. Спортивные мероприятия**

Проведение спортивных мероприятий, проведение спортивного праздника «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях проверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе.

#### **Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем

#### **Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)**

Темы	Задачи, решаемые в ходе проведения мероприятия	Описание воспитательной деятельности
------	--	--------------------------------------

1. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7,8 -Кросс «Золотая Осень» -Проектно исследовательская деятельность -Учебно- познавательное мероприятие «Возрождение традиций»
2. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Подвижная игра «Парами от водящего»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	-Школьные соревнования по прыжкам в высоту -Соревнования по бегу на короткие дистанции -Тестирование ГТО
3. Проектно исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать исследовательские и познавательные качества учащихся;</li> <li>• развивать творческие способности</li> </ul>	- ВОШ
4. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Легкоатлетический кросс.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
5. Учебно- познавательное мероприятие «Возрождение традиций».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать знания в области ф.к. и с;</li> <li>• формировать умения делать умозаключения, выводы</li> </ul>	
6. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
7. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Соревнования по бегу на короткие дистанции.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
8. Проектно исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать исследовательские и познавательные качества учащихся;</li> <li>• развивать творческие способности</li> </ul>	
9. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7,8 -Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее» -Спортивное мероприятие «А ну –ка девушки» -Проектно исследовательская



10. Спортивное мероприятие «Быстрее, выше, сильнее»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;</li> </ul>	деятельность по предмету -- Физическая культура -Учебно- познавательное мероприятие «Олимпийское движение» -Тестирование ГТО
11. Обучение разбегу в метании малого мяча. (2ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
12. Метание с разбега в горизонтальную и вертикальную цель. (3ч)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
13. Спортивное мероприятие «А ну –ка девушки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;</li> </ul>	
14. Проектно исследовательская деятельность по предмету Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать исследовательские и познавательные качества учащихся;</li> <li>• развивать творческие способности</li> </ul>	
15. Учебно- познавательное мероприятие «Олимпийское движение»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать знания в области ф.к. и с;</li> <li>• формировать умения делать умозаключения, выводы</li> </ul>	
16. Лыжная подготовка. Работа попеременным ходом с палками	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
17. Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7,8 Соревнования по лыжным гонкам Спортивная эстафеты с преодолением препятствий «Лыжная команда»
18. Работа рук и ног коньковым ходом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	Соревнования по плаванию Районное мероприятие «Каждый парень воин brave»
19. Спортивная эстафеты с преодолением препятствий «Лыжная команда»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;</li> </ul>	Проектно исследовательская деятельность

20. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
21. Плавание «Кроль на груди» Кроль на спине»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
22. Плавание «Кроль на груди, спине» Дистанция 300м	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
23. Силовая подготовка. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
24. Тестирование (ГТО) круговая тренировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	1,2,3,4,5,6,7,8
25. Спортивная викторина с использованием ИКТ «Мы готовы к ГТО»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать знания в области ф.к. и с;</li> <li>• формировать умения делать умозаключения, выводы</li> </ul>	-Проектно – исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура».
26. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	-Спортивно игровая программа «А ну-ка, парни!»
27. Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	-Соревнования по плаванию
28. Проектно – исследовательская деятельность по предмету «Физическая культура».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать исследовательские и познавательные качества учащихся;</li> <li>• развивать творческие способности</li> </ul>	-Соревнования по волейболу
29. Спортивно игровая программа «А ну-ка, юноши!»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• развивать навыки взаимодействия в игровых ситуациях;</li> </ul>	
30. Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	
31. Контрольные нормативы по ГТО.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> <li>• подготовка к тестированию ВФСК ГТО</li> </ul>	

32. Контрольные нормативы по ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> </ul> подготовка к тестированию ВФСК ГТО
33. Силовая подготовка. Контрольные нормативы по ГТО	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> </ul> подготовка к тестированию ВФСК ГТО
34. Эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• укрепление систем организма;</li> </ul> подготовка к тестированию ВФСК ГТО
Всего 34 часа	



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026