

Автономная некоммерческая организация
«Средняя общеобразовательная школа развивающего обучения»

Приложение № 2
к основной образовательной программе
среднего общего образования

Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
«ГТО»

(спортивно-оздоровительное направление)

10-11 классы
(ускоренное обучение)

Составитель: Габидуллина Л.Н.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1.1. Личностные планируемые результаты

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
1	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России 	<p><i>1.1. Сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие системных исторических знаний, понимание места и роли России, её многонационального народа в мировой истории, в многообразном, быстро меняющемся глобальном мире, вклада родного края в решение важнейших проблем государства <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, сформированность уважения государственных символов (герб, флаг, гимн)

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			Деятельностный компонент: – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её многонационального народа в мировой истории, вкладе родного края в решение важнейших проблем государства
		<i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i> Знаниевый компонент: – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России Мотивационный компонент: – наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких Деятельностный компонент: – проявление ценностного отношения к службе в армии	<i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i> Знаниевый компонент: – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России Мотивационный компонент: – устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте; – личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества Деятельностный компонент: – системное проявление ценностного отношения к службе в армии; – пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
2	Смыслообразование	<p><i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание приёмов работы над собой; – владение целеполаганием <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – желание работать над своими личностными качествами, расти в личностном плане <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию; – демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста 	<p><i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; – владение навыками развития силы воли и самоконтроля <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональной сфере <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация постоянной добровольной работы над собой; – проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам
		<p><i>2.2. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание важности здорового образа жизни для своего будущего; 	<p><i>2.2. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>– знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– ориентация на здоровый образ жизни;</p> <p>– установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– умение противостоять негативным воздействиям окружающие социальной среды;</p> <p>– занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации</p>	<p>– знание способов физического самосовершенствования;</p> <p>– понимание последствий употребления психоактивных веществ</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>– установка на неприятие вредных привычек</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.);</p> <p>– пропаганда здорового образа жизни и профилактики вредных привычек в референтной группе</p>
		<p><i>2.3. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– деятельность, направленная на сохранение собственного</p>	<p><i>2.3. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <p>– знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</p> <p>– понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– интерес к саморазвитию в различных аспектах</p> <p>Деятельностный компонент:</p>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		психологического и физического здоровья	– проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов
3	Нравственно-этическая ориентация	<p><i>3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах (добро, зло, любовь, справедливость, долг, ответственность, совесть, стыд и т. д.); – наличие знаний о базовых национальных ценностях (патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, труд) <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интериоризация моральных норм и ценностей с учетом имеющегося жизненного опыта, личностных установок, положительных нравственных образцов; – наличие внутреннего побуждения к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе 	<p><i>3.1. Сформированность нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных общечеловеческих моральных нормах и общечеловеческих ценностях их значении в жизни отдельной личности и общества <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществление любой деятельности с ориентацией на моральные нормы и общечеловеческие ценности при устойчивом внутреннем побуждении к нравственному поступку <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрация нравственного поведения в школьном коллективе, семье и обществе, осуждение и непринятие деструктивного и безнравственного поведения
		<p><i>Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, физкультурно-спортивной деятельности</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>	<p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>– наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>– наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта</p> <p>Мотивационный компонент:</p> <p>– наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации</p> <p>Деятельностный компонент:</p> <p>– проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях</p>

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<p><i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	Воспитывающая ситуация Кейс-метод Беседа
<i>P₂</i> Планирование	<p><i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	Проектирование физкультурно-спортивной деятельности Кейс-метод
<i>P₃</i> Прогнозирование	<i>P_{3.1}</i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели	Кейс-метод Беседа

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	<p><i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P_{3.3}</i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>	
<i>P₅</i> Оценка	<i>P_{5.1}</i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Тестовые испытания с последующей самооценкой
Познавательные универсальные учебные действия		
<i>П₈</i> Познавательные компетенции	<p><i>П_{8.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><i>П_{8.3}</i> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>	Анализ проблемных ситуаций Кейс-метод
Коммуникативные универсальные учебные действия		
<i>К₁₂</i> Сотрудничество	<p><i>К_{12.1}</i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><i>К_{12.2}</i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К_{12.3}</i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><i>К_{12.4}</i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><i>К_{12.5}</i> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><i>К_{12.6}</i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>К_{12.7}</i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><i>К_{12.8}</i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	Проблемные беседы Коммуникативные практики Игры Групповые тренировки

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и основных видов деятельности

10-11 класс

Обязательная часть

Легкая атлетика

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Основные элементы техники спринтерского бега: постановка стартовых колодок, низкий старт, стартовый разгон, переход со стартового разгона к бегу по дистанции. Бег на 30 метров из разных исходных положений. Бег на результат на 30м, 60 м. Основные элементы техники бега на средние дистанции: высокий старт, переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по виражу. Кроссовый бег. Повторные пробежки на отрезках от 100 до 300 м. Ускорение на отрезке 40–60 м с последующим бегом по инерции. Бег на результат на 2 км.

Общая физическая подготовка:

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству и своему народу. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на брусьях. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Лазание по канату. Основные элементы техники рывка гири: движения, выполняемые ногами; движения, выполняемые руками; движения туловища, дыхание, согласованность движений. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) на результат. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.

Вариативная часть

Легкая атлетика

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного

воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности:

Челночный бег 3х10 м: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Подводящие беговые и прыжковые упражнения имитационные упражнения. Основные элементы техники челночного бега: высокий старт, бег по дистанции, торможение, поворот. Челночный бег 3х10 м на результат.

Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники прыжка в длину с разбега: подготовка, разбег, отталкивание, полет и приземление. Основные элементы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами: подготовка, отталкивание, полет, приземление. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Прыжки в длину с 7-9 шагов, 9-11 разбега. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами на результат.

Метание спортивного снаряда: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основные элементы техники метания спортивного снаряда: держание снаряда, подготовительная фаза к разбегу, скачкообразный разбег, финальное усилие. Броски спортивного снаряда снизу вперед-вверх, через голову назад, двумя руками из-за головы вперед. Толчки спортивного снаряда двумя руками от груди из исходного положения ноги врозь и из исходного положения левая нога впереди, правая сзади. Упражнение «мах-скачок». Имитация отдельных фаз техники. Метание спортивного снаряда на заданное расстояние, на дальность.

Лыжная подготовка

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъемов препятствий. Игры и эстафеты. Виды и техника кроссового бега. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) на результат.

Туризм

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: техника безопасности при проведении туристских походов, тренировок, занятий на местности. Должности в туристской группе. Питание в туристском походе. Личное и групповое туристское снаряжение. Правила движения в походе. Основы работы с веревкой. Узлы. Страховка. Организация туристского быта. Родной край, его природные особенности. Изучение района путешествия. Понятие о топографической и спортивной карте. Условные знаки. Ориентирование без компаса. Компас. Работа с компасом. Работа с картой. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Понятие о рельефе. Рельеф на карте.

Общая физическая подготовка (поднимание туловища из положения лежа на спине)

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий. Гимнастические упражнения на пресс с отягощением и без отягощения. Гимнастические упражнения на мышцы брюшного пресса с предметами и без предметов. Упражнения на мышцы брюшного пресса в тренажерном зале. Легкоатлетические беговые и прыжковые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.

Самозащита без оружия

Формы организации: учебно-тренировочная (методы, направленные на развитие физических качеств: повторный, равномерный, переменный, интервальный методы, метод круговой тренировки; методы обучения двигательным действиям: целостного обучения, «сопряженного воздействия», расчлененно-конструктивного упражнения, «сопряженного воздействия»); подвижные игры; игры-эстафеты; соревновательные (соревновательные формы занятий и собственно спортивные соревнования), коммуникативные (беседа, анализ и обсуждение, оценочные суждения, проблемные ситуации, рефлексия).

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная, проблемно-ценностное общение.

Содержание деятельности: основы техники безопасности и профилактики травматизма. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств. Учебная схватка на результат.

10-11 класс (34/33/67/68 ч.) ускоренный курс.

Тема	Количество часов 10 класс	Из них аудиторно	Из них самостоятельно	Количество часов 11 класс	Из них аудиторно	Из них самостоятельно
Легкая атлетика						
Бег на 30 м	1	1	1	1	1	
Бег на 60	2	1	1	2	1	1
Бег на 100 м	2	1	1	2	1	1
Бег на 2000	1	1		1	1	
Бег на 3000 м	1	1		1	1	
Общая физическая подготовка	2	1	1	2	1	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1	1		1	1	
Рывок гири 16 кг	1	1		1	1	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		1	1	
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3		3	2	1	1
Легкая атлетика						
Челночный бег 3x10 м	1	1		1	1	
Прыжок в длину с разбега	2		2	2	1	1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2		2	2	1	1
Метание спортивного снаряда весом 700 г	3	1	2	3	2	1
Лыжный спорт						
Бег на лыжах на 5 км (юноши) Бег на лыжах на 3 км (девушки)	2		2	2	2	
Бег по пересеченной местности на 5 км	2		2	2	1	1
Самозащита без оружия	4	1	3	4	1	3
Туризм	2		2	2		2
Итого	34 ч	12 ч	22ч	33 ч	21 ч	12ч

4. Перечень оценочных материалов

Предмет	Кл.	ФОС	Программа	Учебники	Номер учебника в Федеральном перечне или перечне допущенных организаций
Курс внеурочной деятельности «ГТО»	10-11	1. Сдача нормативов (1 полугодие) 2. Сдача нормативов (конец года) .	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура. 5-11 классы» / А.П. Матвеев - Москва: Просвещение.	Физическая культура.10-11 класс: учебник для общеобразовательных учреждений, Матвеев А.П.-М.: Просвещение.	1.1.3.6.1.3.1