

Автономная некоммерческая организация  
«Средняя общеобразовательная школа развивающего обучения»

**Приложение № 2**  
**к основной образовательной программе**  
**среднего общего образования**

**Рабочая программа по курсу**  
**внеурочной деятельности**  
**«ГТО»**

**10-11 классы**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**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><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие комплекса знаний об истории России, её многонационального народа, о месте и роли родного края в становлении Российского государства</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная ориентация на проявление российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству и своему народу, чувства гордости за свой край, свою Родину</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения в дискуссии по истории Отечества и актуальным проблемам России</li> </ul>	<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><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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)</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её мно-</li> </ul>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
			<p>гонационального народа в мировой истории, вклада родного края в решение важнейших проблем государства</p>
		<p><i>1.2. Осознание важности служения Отечеству, его защиты</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества;</li> <li>– обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление ценностного отношения к службе в армии</li> </ul>	<p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества;</li> <li>– обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устойчивая потребность в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких на своём рабочем месте;</li> <li>– личная внутренняя мотивация в час «Ч» встать на защиту Отечества</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– системное проявление ценностного отношения к службе в армии;</li> <li>– пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты</li> </ul>
2	<b>Смыслообразование</b>	<p><i>2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с собственными жизненными ценностями и идеалами</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание приёмов работы над собой;</li> <li>– владение целеполаганием</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– желание работать над</li> </ul>	<p><i>2.1. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание способов саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</li> <li>– владение навыками развития силы воли и само-</li> </ul>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		<p>своими личностными качествами, расти в личностном плане</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществление занятий по саморазвитию и самовоспитанию;</li> <li>– демонстрация умений рефлексии в процессе личностного роста</li> </ul>	<p>контроля</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональных сфере</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация постоянной добровольной работы над собой;</li> <li>– проявление сформированных умений противостоять слабостям, лени, привычкам</li> </ul>
		<p><i>2.2. Наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание важности здорового образа жизни для своего будущего;</li> <li>– знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на здоровый образ жизни;</li> <li>– установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды;</li> <li>– занятия спортивно-оздоровительной деятельностью вне образовательной организации</li> </ul>	<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><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание способов физического самосовершенствования;</li> <li>– понимание последствий употребления психоактивных веществ</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>– установка на неприятие вредных привычек</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– направленность деятельности на поддержание здорового образа жизни (занятие спортом, правильное питание и т.д.);</li> <li>– пропаганда здорового</li> </ul>

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
	<p><i>2.3. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– деятельность, направленная на сохранение собственного психологического и физического здоровья</li> </ul>	<p><i>2.3. Сформированность бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</li> <li>– понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерес к саморазвитию в различных аспектах</li> </ul> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление познавательной активности на уроках, направленность на достижение хороших и высоких образовательных результатов</li> </ul>	

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

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
		признании <b>Деятельностный компонент:</b> – стремление к эстетике в представлении результатов физкультурно-спортивной деятельности	рение высших потребностей в уважении, признании и самореализации <b>Деятельностный компонент:</b> – проявление сформированного эстетического вкуса в быту, спорте, общественных отношениях

## 1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<b><i>P<sub>1</sub></i></b> Целеполагание	<b><i>P<sub>1.1</sub></i></b> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута <b><i>P<sub>1.2</sub></i></b> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Воспитывающая ситуация Кейс-метод Беседа
<b><i>P<sub>2</sub></i></b> Планирование	<b><i>P<sub>2.1</sub></i></b> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <b><i>P<sub>2.2</sub></i></b> Самостоятельно составлять планы деятельности <b><i>P<sub>2.3</sub></i></b> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <b><i>P<sub>2.4</sub></i></b> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	Проектирование физкультурно-спортивной деятельности Кейс-метод
<b><i>P<sub>3</sub></i></b> Прогнозирование	<b><i>P<sub>3.1</sub></i></b> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели <b><i>P<sub>3.2</sub></i></b> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <b><i>P<sub>3.3</sub></i></b> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Кейс-метод Беседа
<b><i>P<sub>5</sub></i></b> Оценка	<b><i>P<sub>5.1</sub></i></b> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Тестовые испытания с последующей самооценкой
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<b><i>П<sub>8</sub></i></b> Познавательные компетенции	<b><i>П<sub>8.2</sub></i></b> Владеть навыками разрешения проблем <b><i>П<sub>8.3</sub></i></b> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практиче-	Анализ проблемных ситуаций Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	ских задач, применению различных методов познания	
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<i>К<sub>12</sub></i> Сотрудничество	<p><i>К<sub>12.1</sub></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<sub>12.2</sub></i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К<sub>12.3</sub></i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><i>К<sub>12.4</sub></i> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><i>К<sub>12.5</sub></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<sub>12.6</sub></i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>К<sub>12.7</sub></i> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><i>К<sub>12.8</sub></i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>Проблемные беседы</p> <p>Коммуникативные практики</p> <p>Игры</p> <p>Групповые тренировки</p>

## 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 30 м, 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 3x10 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 3x10 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 спортив-

ной 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.

### 3. Тематическое планирование

#### 10-11 класс (34/33/67/68 ч.)

Тема	Количество часов 10 класс	Количество часов 11 класс
Обязательная часть	14	13
Легкая атлетика	7	7
Бег на 30 м или бег на 60 м или бег на 100 м	4	4
Бег на 2000 м или бег на 3000 м	3	3
Общая физическая подготовка	7	7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) или Рывок гири 16 кг (юноши) или Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки) или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3	2
Вариативная часть	20	20
Легкая атлетика		
Челночный бег 3x10 м		
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) или метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)		
Лыжный спорт Бег на лыжах на 5 км (юноши) или бег на лыжах на 3 км (девушки) или Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) или бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)		
Самозащита без оружия		
Туризм		
Итого	<b>34</b>	<b>33</b>

**10-11 класс (34/33/67/68 ч.)**

Тема	Количество часов 10 класс	Количество часов 11 класс
Легкая атлетика		
Бег на 30 м	1	1
Бег на 60	2	2
Бег на 100 м	2	2
Бег на 2000	1	1
Бег на 3000 м	1	1
Общая физическая подготовка	2	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1	1
Рывок гири 16 кг (юноши)	1	1
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	1	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3	2
Легкая атлетика		
Челночный бег 3x10 м	1	1
Прыжок в длину с разбега	2	2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2
Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши)	3	3
Метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки)		
Лыжный спорт		
Бег на лыжах на 5 км (юноши)	2	2
Бег на лыжах на 3 км (девушки)		
Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши)	2	2
Бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)		
Самозащита без оружия	4	4
Туризм	2	2
<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>33</b>

#### 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 (в конце 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