

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>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) <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сформированность умений вести диалог, обосновывать свою точку зрения о роли и месте России, её мно-

№	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>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие мотивации в проявлении бескорыстного стремления служить на благо Отечества и своих близких <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявление ценностного отношения к службе в армии 	<p><i>1.2. Готовность к служению Отечеству, его защите</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний о воинском долге, традициях и истории защиты Отечества; – обладание комплексом знаний о прошлом и настоящем Вооружённых сил России <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>Деятельностный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – системное проявление ценностного отношения к службе в армии; – пропаганда и распространение идеи важности служению Отечеству, его процветанию на своём рабочем месте, его защиты
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 	<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 само-

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

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

№	Критерии сформированности	Личностные результаты обучающихся 10-11 классов	
		10 класс	11 класс
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 неприятие 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> <ul style="list-style-type: none"> – наличие элементарных знаний об эстетике, основных формах представления результатов физкультурно-спортивной деятельности <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и 	<p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p>Знаниевый компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие знаний об основных эстетических категориях: категории эстетической деятельности, категории общественной жизни, категории спорта <p>Мотивационный компонент:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетво-

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

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
<i>P₁</i> Целеполагание	<i>P_{1.1}</i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута <i>P_{1.2}</i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях	Воспитывающая ситуация Кейс-метод Беседа
<i>P₂</i> Планирование	<i>P_{2.1}</i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты <i>P_{2.2}</i> Самостоятельно составлять планы деятельности <i>P_{2.3}</i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности <i>P_{2.4}</i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях	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 <i>P_{3.2}</i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели <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	Кейс-метод Беседа
<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	<i>П_{8.2}</i> Владеть навыками разрешения проблем <i>П_{8.3}</i> 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	
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>	<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 вися на высокой перекладине (юноши) и подтягивание из вися 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

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	3
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	34	34

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	3
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) Бег на лыжах на 3 км (девушки)	2	2
Бег по пересеченной местности на 5 км (юноши) Бег по пересеченной местности на 3 км (девушки)	2	2
Самозащита без оружия	4	4
Туризм	2	2
Итого	34	34

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