

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><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> |

| № | Критерии сформированности | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов  |   |
|---|---------------------------|--|---|
|   |                           | 10 класс   | 11 класс  |
|   |                           |  | <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 многонационального народа в мировой истории, вкладе родного края в решение важнейших проблем государства</li> </ul>   |
|   |                           | <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> |

| № | 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><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 своими личностными качествами, расти в личностном плане</li> </ul> <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><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 самоконтроля</li> </ul> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сформированная направленность на комплексное развитие своих положительных качеств в физической и эмоциональной 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> </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>   |

| № | Критерии сформированности | Личностные результаты обучающихся 10-11 классов   |  |
|---|---------------------------|---|--|
|   |                           | 10 класс  | 11 класс   |
|   |                           | <p>– знание основных факторов, составляющих здоровый образ жизни</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– ориентация на здоровый образ жизни;</p> <p>– установка на отрицание при склонении к употреблению вредных веществ</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></p> <p>– умение противостоять негативным воздействиям окружающей 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><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– ориентация на ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>– установка на неприятие вредных привычек</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></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><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– знание факторов, влияющих на физическое и психологическое здоровье</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– мотивация к сохранению собственно психофизического здоровья</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></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><b>Знаниевый компонент:</b></p> <p>– знание различных способов, форм и вариантов самообразования;</p> <p>– понимание аспектов, по которым необходимо выстроить самообразование</p> <p><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– интерес к саморазвитию в различных аспектах</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></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 | <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 непринятие 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>   | <p><i>Сформированность эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, спорта, общественных отношений</i></p> <p><b>Знаниевый компонент:</b></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><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– наличие эстетической мотивации как проявления потребности в уважении и признании</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></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><b>Мотивационный компонент:</b></p> <p>– наличие устойчивой эстетической мотивации, направленной на удовлетворение высших потребностей в уважении, признании и самореализации</p> <p><b>Деятельностный компонент:</b></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                                     |
|--|---|---|
| <b>Регулятивные универсальные учебные действия</b> |   |   |
| <i>P<sub>1</sub></i> Целеполагание                 | <p><i>P<sub>1.1</sub></i> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута</p> <p><i>P<sub>1.2</sub></i> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>  | Воспитывающая ситуация<br>Кейс-метод<br>Беседа                    |
| <i>P<sub>2</sub></i> Планирование                  | <p><i>P<sub>2.1</sub></i> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><i>P<sub>2.2</sub></i> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><i>P<sub>2.3</sub></i> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><i>P<sub>2.4</sub></i> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p> | Проектирование физкультурно-спортивной деятельности<br>Кейс-метод |
| <i>P<sub>3</sub></i> Прогнозирование               | <i>P<sub>3.1</sub></i> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели   | Кейс-метод<br>Беседа  |

| Универсальные учебные действия                        | Метапредметные результаты  | Типовые задачи применения УУД   |
|---|--|---|
|   | <p><i>P<sub>3.2</sub></i> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><i>P<sub>3.3</sub></i> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали</p>  |   |
| <i>P<sub>5</sub></i> Оценка                           | <i>P<sub>5.1</sub></i> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью   | Тестовые испытания с последующей самооценкой                                  |
| <b>Познавательные универсальные учебные действия</b>  |  |   |
| <i>P<sub>8</sub></i> Познавательные компетенции       | <p><i>P<sub>8.2</sub></i> Владеть навыками разрешения проблем</p> <p><i>P<sub>8.3</sub></i> Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания</p>   | Анализ проблемных ситуаций<br>Кейс-метод                                      |
| <b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b> |  |   |
| <i>K<sub>12</sub></i><br>Сотрудничество               | <p><i>K<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>K<sub>12.2</sub></i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>K<sub>12.3</sub></i> Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><i>K<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>K<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>K<sub>12.6</sub></i> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><i>K<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>K<sub>12.8</sub></i> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p> | Проблемные беседы<br>Коммуникативные практики<br>Игры<br>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 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. Стигание 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 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.**

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

#### 4. Перечень оценочных материалов

| <b>Предмет</b>                     | <b>Кл.</b> | <b>ФОС</b>  | <b>Программа</b>  | <b>Учебники</b>  | <b>Номер учебника в Федеральном перечне или перечне допущенных организаций</b> |
|------------------------------------|------------|---|---|--|--|
| Курс внеурочной деятельности «ГТО» | 10-11      | 1. Сдача нормативов (1 полугодие)<br>2. Сдача нормативов (конец года )<br>. | 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  |